農業試驗所特刊第 196 號

尋味臺灣 四季養生

臺灣機能食材豐富

吃在地 · 食當季 · 養於身

TAIWAN
AGRICULTURAL INGREDIENTS
FUNCTIONAL

將針對幼兒、青年與高齡者等三個族群
以本土食材開發五十道機能性國民料理

TAIWAN AGRICULTURAL
INGREDIENTS
FUNCTIONAL RECIPE

尋味臺灣 四季養生

臺灣機能食材豐富

吃在地・食當季・養於身

TAIWAN
AGRICULTURAL INGREDIENTS
FUNCTIONAL RECIPE

行政院農業委員會農業試驗所
1895
TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE

TAIWAN AGRICULTURAL INGREDIENTS

FUNCTIONAL RECIPE

機能性食材

食物提供人體五大營養素—碳水化合物、蛋白質、脂肪、礦物質和維生素，是生命不可或缺的重要成分。而食物的機能性 (functionality) 則特別指有別於一般營養素的成分，具有積極維護或促進健康的功能。蔬菜水果中的植化素 (phytochemicals) 就是最佳範例，例如綠茶中的兒茶素、大豆中的大豆異黃酮、薑黃中的薑黃素、番茄中的茄紅素、芝麻中的芝麻酚，可提供人體特殊的機能功效，包括清除自由基、抗氧化、抗發炎、抗癌等功能。當然，機能成分來源也可以是動物，例如蝦紅素可以來自藻類、蝦子和鮭魚。

本書所收錄的機能性食材，是經由科學分析驗證後，確定具有特別高的機能成分 (如上段所述)，可調整原先人體弱化的生理狀態、提升健康，例如提高身體防禦力、調節生理、延緩老化、預防疾病、恢復健康等等。然而，食材包裝運輸、儲藏、烹調前處理、食材烹調方法，均會影響機能食材發揮的效果。例如，茄紅素藏身於番茄細胞壁中，鮮食的效果不如熟食，而熟食的方式，又以打成醬汁再熬煮的方式最能釋放茄紅素。

事實上，食材的機能性，在烹煮後呈現不同的色、香、味、質地、外觀型態等，皆代表營養供給、感官嗜好性、調節身體機能的功效，都發生改變了！ 本書詳述這些機能性食材的品種、產季、產地、選購方法、保存方式及烹調技巧，希望讀者聰明地選擇對健康有益的當季、在地機能性食材，同時透過五星飯店主廚的烹調示範食譜，學習呈現機能性食材在餐桌上的各種風貌，讓它們成為生活中的幸福元素，也共同帶動台灣的健康飲食風潮。

TAIWAN
AGRICULTURAL INGREDIENTS
FUNCTIONAL RECIPE

主委 曹啟鴻序

認識臺灣機能性食材 您也可以做現代大長今

前幾年韓劇《大長今》非常受到歡迎，故事描述御膳房的宮女在學習處理飲食的過程中，因為瞭解運用食物特性與食補的原理，使她的廚藝與醫術深受皇帝肯定，受封為「大長今」。這部影集不但增進觀眾對韓食的認識與喜愛，同時傳遞觀眾韓國傳統文化知識與養生健康的概念，讓人獲益匪淺。

其實《大長今》傳遞的就是中醫常講的「藥食同源」。藥食同源是指藥物和食物間關係密切，吃進這些食物往往在身體上會有特殊表現，又能自然分解，可以成為輔助藥物的補充品。從預防醫學的角度來看，善用藥食同源的食物，可以調養生息、體質調整、延緩老化、維持體態，防堵三高疾病及癌症發生率。

「藥食同源」在中醫臨床治療經常使用，例如以薑為藥引有「引藥歸經，增強療效」的作用，炒高麗菜、煮冬瓜湯時，也會放入薑絲或是薑片，可平衡高麗菜、冬瓜的寒涼。不僅是中醫，印度人常說「食物是最好的藥品」，當季的食物是大自然給人類調養、自然的寶藏，在什麼季節，適合吃甚麼食物滋補，會根據不同的生長環境而有不同。

世界癌症研究基金會（WCRF）與美國癌症研究所（AICR）於2007年聯合發表「飲食、營養、身體活動與癌症預防：全球觀點（2007 Expert Report, Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective）」，也提及大蒜動物實驗證明大蒜中的 allyl sulphides 能有效地抑制大腸腫瘤的形成。大量的病歷對照研究顯示大蒜可能會預防結直腸癌。另外，水果含有豐富的維他命 C 及抗氧化劑，如類胡蘿蔔素、酚類、黃酮類化合物及其他植物化學成分，可保護細胞免於自由基的破壞。

食物與農業，有著密不可分的關係。韓國人常講「身土不二」一詞，最早出現於當地醫學家許浚於17世紀完成的名著《東醫寶鑒》，意思就是我們常說的「一方水土養一方人」，後來才被韓國農民拿來作為強調守護農地的用心。

不讓韓國大長今專美於前，《尋味臺灣、四季養生》一書傳遞出臺灣機能食材豐富，鼓勵大家「吃在地、食當季、養於生」，不僅有助於大眾更深入認識臺灣一年四季生產的各式蔬菜水果具有哪些營養與食補的效果，附上的料理食譜更有助於大家輕鬆當現代大長今，深化行政院農業委員會推動的「地產地消」政策，值得重視健康與養生的您，細細研讀與品味。

所長 陳駿季序

近年來因食安問題頻傳，使消費者對食品安全的重視及安全農產品的需求提升。本所執行行政院農業委員會 105-108 年度「安全機能性產品產業價值鏈之優化整合與加值推動」，致力開發安全農業導向之農業研究，希望達到結合國民營養、食品安全及農業永續發展之目標，以期帶動臺灣社會健康飲食觀念，提升農業產銷能力，進而強化台灣農業體質，創新台灣農業價值。

為使日常飲食能有效提升身體健康，本所特別以「臺灣在地機能性食材」為料理元素，委辦玄奘大學專業團隊進行開發，由餐旅管學系營養師清楚標示營養成份與熱量，中醫師提供綜合建議，更邀請五星級專業主廚設計適合一般民眾居家的菜單，以少油、少鹽、少糖的烹調方式製作 50 道符合「健康飲食」概念的私房料理，加上創意與巧思，讓大家都能多多利用本土機能食材製作出健康、美味的料理。

本書更因應少子化及高齡化趨勢，以淺顯易懂的文字介紹幼年、青少年、高齡族群的生命週期、疾病認識及各類所需的營養素等，讓大家能在日常生活中進行自我健康認識與管理，以朝向更健康的人生邁進！

校長 劉得任序

玄奘大學很高興獲得農委會的支持，共同攜手推廣優質台灣機能性食材。玄奘大學設有傳播、社會科學、設計、國際餐旅暨管理等四大學院，除具備優質設備、師資、學生等多元資源，更擁有五星級飯店主廚、營養師、中醫師等專業團隊，希望強化食農教育提升食品安全，以及提升本土農業經濟。

臺灣的農產質優多元，絕不遑進口食材，當令當季的機能性食材更是健康營養的最佳選擇，不僅健康、營養、美味、環保，更能達到「吃在地、食當季、養於身」的多重目標。玄奘大學整合中醫師的節氣養生、營養師的食材介紹、五星主廚的創意料理、設計學院的美術編輯、傳播學院的拍攝剪輯，以及廚藝競賽獲獎者的作品，完成本書食譜製作。

本書以「尋味台灣．四季養生」為名，以幼年、青少年及高齡為對象，結合台灣春、夏、秋、冬四季在地特色，使用安全機能性食材，搭配創意美食料理，希望讓社會大眾更深入認識台灣在地機能性食材，讓主婦、主廚愛上在地當令食材，取代進口食材，把在地好食材帶進家庭餐桌與餐廳飯店。

本書得以順利出版，非常感謝行政院農業委員會及所屬農業試驗所與農業改良場等單位的大力支持，同時感謝玄奘大學所有計畫執行團隊同仁，以及協助本計畫與書籍出版的地方農會與各界人士。期望未來大家一起繼續共同努力，為台灣農業經濟與健康美食，開啟嶄新的契機與風貌。

TAIWAN
AGRICULTURAL INGREDIENTS
FUNCTIONAL RECIPE

主持人 李佩甄推薦序

當台灣好媳婦，一點也不難！

過去傳統農業時代，以生產糧食、改善經濟狀況使國人免於飢餓的目的，也隨著醫學、衛生進步與生活品質的提高，糧食充裕與食物精緻化，導致國人普遍出現營養不均。在全球以「健康」做為推動國家永續發展的浪潮下，也帶動國人對健康觀念的重視，並伴隨著健康生活型態、預防醫學及替代療法之興起，保健食品的研究熱潮也逐漸興盛。

從結婚前的自我期許「成為台灣未來ㄟ好媳婦」，到婚後身體力行，想當一個真正的好媳婦，除了日常生活點滴照顧，最重要的就是希望全家人能健康地成長。

隨著外食比例增加及食安問題頻傳，我希望有一本不會艱澀的書，讓好媳婦們能輕鬆地作菜，正確的學會健康的知識。這是一本中可以照顧全家人食譜，料理給公公婆婆長輩們，從每日食療調整三高問題；也照顧到小朋友及青少年成長所需要的營養，以少油、少鹽、少油炸的方式進行食譜的規劃，五星級廚師的料理搭配中醫師、營養學家的說明，讓我覺得很安心。

最重要的是，這本書強調台灣在地食材，讓我們跟隨著每季的自然循環，享用台灣這塊美麗大地所孕育出來的最美好、營養的成果。我熱切期待著與我的家人共同品嘗這本食譜內的佳餚，推薦給每一位婆婆媽媽參考，希望大家都能愈來愈健康，也在此祝您們大家煮得歡樂，吃得安心～

前言

這是一本重視健康與營養的書！
隨著食安與健康的議題愈來愈受到大眾重視，從過去「吃得飽」，進步追求「吃得好」，時至今日「吃得健康」 是大家非常重視的議題。

愈來愈多人希望從飲食得到身體症狀的改善，正確的飲食是可以讓我們的身體得到充足的營養，減少生病的機會。這本食譜中所列的食材是配合四季時節、年齡層及常見的生理狀況，經由專家的食材選擇，搭配五星級廚師開發出來的口感，希望從老到少都能充份滿足口感與營養。

本書是行政院農業委員會四年中綱計畫支持推動的食譜計畫，希望分享健康機能性農產品的觀念給大家。在這本書中，我們嘗試用淺顯的文字，介紹各年齡層所需要的營養、生理狀況及灣在地機能性食材，除了希望它是一本料理食譜書外，更希望它是一本常用的飲食營養工具書，能帶給大家更多健康的知識。

在今年我們更嘗試舉辦「第一屆全國機能食材料理王」廚藝競賽活動，大家可以在書中看到專業廚師、大專及高中職餐飲科系學生各式創意料理，看到不同的料理理念與運用方式，相信會讓大家耳目一新。

這是我們出的第一本書，希望讓更多的人瞭解臺灣本土機能性食材，今天就打開書，走進廚房，開啟健康的一餐！

行政院農業委員會農業試驗所
1895
TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE

本書用法

這是一本重視健康與營養的食譜書，提供 3 種對象、介紹 4 個季節的台灣機能性食材，並搭配創意美食料理的發想，發揮創意多元料理的概念分享給大家。在閱讀與使用本書前，建議先透過以下圖表說明來理解食譜提供的資訊內容，使用豐富、彰顯的視覺表現傳達料理方法與流程，讓讀者更輕鬆掌握本書內涵。

色彩

本書籍係以色彩進行單元分類，讓讀者能夠透過色彩找尋各單元資訊，亦能悉知目前閱讀所在之處。

主廚、中醫師、營養學家

族群生命週期

族群面對疾病

明星食材

春季

夏季

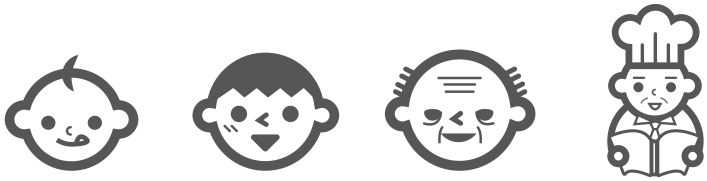
秋季

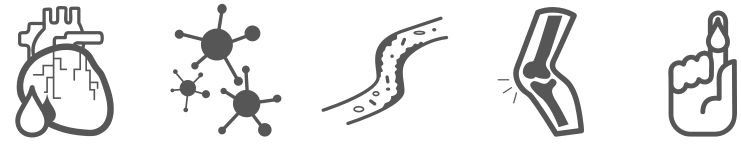
冬季

營養素

圖像

我們將透過三大族群讓讀者瞭解機能性食材對於族群的健康分析，因此設計出幼兒、青少年與高齡者三大族群，及疾病象徵之圖像，可藉由圖像的呈現讓讀者悉知自己在面對疾病與料理食用之資訊。





1895
TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE

藉由圖文輔助說明的情況下，讓讀者能更清楚瞭解台灣機能性食材如何透過專家的分析說明，配合四季時節、年齡層及常見的生理狀況，經由食材選擇並搭配五星級廚師開發出來的口感，希望從老到小都能充份滿足口感與營養，並以多色彩、多種類食材均衡攝取，適量攝取有益健康，切勿食用過量，最能獲得完整營養。

適合的族群

春天代表的色彩

左頁：食材介紹－名稱，常見種類，主要產季，產地分布，選購重點，保存方法，生理功能、營養學家建議。

右頁：食譜介紹－名稱，適合的族群，功能，材料，調味料，做法，中醫師建議。

目錄

序 — 004

推薦序 — 008

前言 — 010

本書用法 — 012

01 / 主廚、中醫師、營養學家介紹 — 020

02 / 幼兒、青少年、高齡者生命週期 — 022

2.01 幼兒 — 025
2.02 青少年 — 027
2.03 高齡者 — 031

03 / 幼兒、青少年、高齡者面對的疾病 — 034

3.01 心血管疾病 — 036
3.02 高血脂症 — 040
3.03 免疫力 — 042
3.04 骨質疏鬆症 — 044
3.05 糖尿病 — 046

04 / 明星食材介紹 — 050

4.01 蔬果中的植物化學物質 — 052
4.02 增強免疫力，遠離感冒、腸病毒 — 054
4.03 維持好視力，減少輻射傷害 — 055
4.04 高纖低熱量，順暢好體重 — 056

05 / 春季之機能食材與食譜 — 060

食材	養生料理
5.01 玉米	玉米泥香腸泡芙 — 063
5.02 洋蔥	和風洋蔥胡麻豆腐，洋蔥餅乾 — 066
5.03 番茄	茄紅豆腐滑蛋蝦 — 069
5.04 枸杞葉	彩虹蝦球枸杞葉 — 071
5.05 紅藜	紅藜臘味荷葉飯，紅藜孔雀貝南瓜燉飯雞肉紅藜米捲 — 073
5.06 香瓜	焦糖香瓜襯薑泥蔓越莓汁， 蜜瓜蒸烹雞腿肉 — 078
5.07 黑木耳	黑木耳養生茶飲，金針雙耳里肌肉 — 082
5.08 茶	鮮時果烏龍茶凍，佳葉遊龍戲彩鳳 — 086

06 / 夏季之機能食材與食譜 — 088

食材	養生料理
6.01 金針花	香蘋金針鮮蝦鬆 — 092
6.02 南瓜	養生洋蔥南瓜湯，鮮蝦南瓜義大利麵薯 — 096
6.03 鳳梨	季節鳳梨生菜襯洋蔥紅酒醋沙拉， 酥炸蝦球佐鳳梨果醬 — 100
6.04 紅龍果	紅龍翠影鮮玉帶，紅龍果優格冰砂襯和夏威夷果瑪芬 — 104
6.05 西瓜	西瓜薑醋釀鮮蔬沙拉 ， 西瓜綿虱目魚湯 — 108
6.06 薏苡	薏苡陳皮紅豆湯 — 111
6.07 蓮子	紫米蓮子南瓜飯 — 114
6.08 白木耳	雙雪紅果燉雞盅 — 117
6.09 餘甘子	雙棗餘甘子燉烏雞 — 119
6.10 山藥	新鮮山藥黑木耳涼拌 — 122

07 / 秋季之機能食材與食譜 — 124

食材		養生料理
7.01	栗子	鮮菇類栗子燒雞，鮑菇栗子燒雞煲 — 128
7.02	杭菊	杭菊枸杞燉雞腿，杭菊拌芹菜花酸豆腰果 — 132
7.03	金針菇	金針海皇絲瓜烙 — 135
7.04	愛玉子	百香檸檬愛玉凍 — 137
7.05	甘藷	雙藷雞腿十穀飯 — 140
7.06	褐藻	褐藻香燜鱸魚塊 — 143
7.07	糙米	紅甜菜糙米飯襯山藥泥及海苔鮮干貝，糙米綠豆排骨粥 — 146

08 / 冬季之機能食材與食譜 — 148

食材		養生料理
8.01	柑橘	刺蔥香橙燒玉排， 燒烤柑橘香草海鱸魚 — 152
8.02	薑	薑汁地瓜湯圓 — 155
8.03	白精靈菇	白精靈菇奶油貽貝襯溫泉蛋堅果裸麥麵包 — 157
8.04	花椰菜	焗烤椰花鮭魚盤 — 160
8.05	香菇	彩椒三菇美人腿 — 163
8.06	海藻絲	銀芽海藻拌雞絲 — 166
8.07	草莓	英式草莓鬆糕，草莓桂圓粥 — 170
8.08	紅鳳菜	紅鳳鮪魚肉末烘蛋 — 173
8.09	黑豆	黑豆芝士焗金薯 — 175
8.10	韭菜	翡翠吻仔魚蒸蛋 — 177

09 / 機能食材料理王競賽 — 178

10 / 參考文獻－ 186

11 / 附錄 － 190

11.01 營養素介紹 － 192

11.1.01 維生素 A － 193
11.1.02 維生素 B_1 － 194
11.1.03 維生素 B_2 － 195
11.1.04 菸鹼素 － 196
11.1.05 維生素 C － 197
11.1.06 鈣 － 198
11.1.07 鉀 － 199
11.1.08 鋅 － 200
11.1.09 磷 － 201
11.1.10 鐵 － 202

11.02 季節養生料理之食譜營養素含量 － 203

11.2.01 春季 － 204
11.2.02 夏季 － 207
11.2.03 秋季 － 211
11.2.04 冬季 － 213

11.03 第一屆全國機能食材料理王獲獎作品 － 217
11.04 感謝名單－ 230

主廚、中醫師，營養學家介紹

玄奘大學舉辦「第一屆全國機能食材料理王」廚藝競賽
以機能性食材為主軸，現代餐飲為設計概念，邀請餐飲界專業人士
餐飲相關科系大專及高中職學生踴躍參與

主廚、中醫師，營養學家介紹

台灣美食豐富多元，行政院農業委員會積極推動「吃在地，食當季」，當季蔬果是最適合季節的盛產作物，不會有過於嚴重病蟲害，也不需要噴灑很多農藥菜就可以長很好。食用在地、當季的新鮮蔬果，營養價值也更為豐富。

為加值本土機能性食材，並推動地產地消，該農業試驗所自 105 年度起推動「安全機能性產品產業價值鏈之優化整合與加值推動」4 年期計畫。讓機能性料理走入民眾生活，玄奘大學舉辦「第一屆全國機能食材料理王」廚藝競賽，以機能性食材為主軸，現代餐飲為設計概念，邀請餐飲界專業人士、餐飲相關科系大專及高中職學生踴躍參與，達到本土食材認識與紮根之目標。年輕廚師是未來餐飲界發展的最大力量，而餐飲科的學子如何能成為廚藝界的佼佼者，更多的磨練、更廣的視野及更多的鼓勵，是不可或缺的。

葉姿劭

- 玄奘大學餐旅管理學系助理教授
- 臺北醫學大學保健營養學系博士

梁鳳鈺

- 玄奘大學餐旅管理學系助理教授
- 臺灣大學生化科學研究所博士
- 海洋大學食品科學系碩士

廖恩賜

- 文華中醫診所院長
- 中國醫藥大學中醫碩士
- 中國醫藥大學神經科學研究室（博士班）
- 弘景中醫藥學會專任講師

李杰奎

- 玄奘大學餐旅管理學系副教授級專業技術教師
- 美福大飯店中餐行政主廚
- 福容大飯店總管理處旅館事業處行政主廚
- 福容大飯店月眉店、三鶯店及台北店行政主廚

彭志強

- 玄奘大學餐旅管理學系助理教授級專業技術教師
- 廣州翡翠皇冠假日大飯店行政副主廚
- 高雄義大皇冠假日飯店行政副主廚

行政院農業委員會農業試驗所
1895
TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE

幼兒、青少年、高齡者生命週期

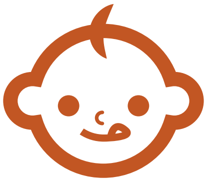
幼兒期的營養管理 24

兒童期與青春期的營養管理 26

高齡者的營養管理 30

幼兒期的營養管理

幼兒期的飲食除了均衡、優質、經濟的食材，可善用食物顏色搭配，或外觀形狀變化，可提高幼兒進食的興趣。烹調上要注意，由於這階段也是刺激味覺發展的時期，盡量給予調味偏淡、帶有食材原味的食物，而且不挑種類，大人也不要在幼兒面前批評食物的好壞，廣泛地給予各種類食物，讓孩子品嘗到各式各樣的食物味道



幼兒期的營養管理

幼兒的體型比起成人要小，但需要的熱量和營養素卻相對較多。一般成人，體重中水分占的比例約為 60%，但嬰兒卻是 77%。體溫一般成人約是 36.5℃，嬰兒則是 37℃左右，嬰幼兒的呼吸次數和心跳率也比成人高。新陳代謝活躍的嬰幼兒期雖然體型不大，但熱量、營養素、水分的需量卻非常多，需要特別注意。

幼兒一公斤體重需要的熱量，跟蛋白質等是成人的2 ～ 3 倍。尤其組成肌肉和器官的蛋白質特別重要，還有組成血液的鐵質，和骨頭與牙齒發育相關的鈣、維生素 D，都要盡量攝取充足（詳見表一）。另外，也別忘了攝取足夠水分。

表一、幼兒期熱量、營養素每日飲食建議攝取標準

	1-3 歲		4-6 歲	
	男	女	男	女
熱量（Kcal）	1150-1350		1550-1800	1400-1650
蛋白質（g）	20		30	
維生素D（mg）	5		5	
鈣（mg）	500		600	
鐵（mg）	10		100	

（資料來源：衛生福利部，國人膳食營養素參考攝取量，第七版）

■ 食物過敏

嬰幼兒的消化道尚未發達，所以容易引起食物過敏。容易成為過敏原的食物包括蛋、牛奶、小麥、大豆等，但隨著孩子成長，易過敏的情況也會跟著減輕。

■ 點心的供給

這階段的孩子每次的進食量都不多，有可能無法只靠一天三餐就攝取到足夠的量，所以最好備妥一到兩餐的餐間點心，讓一天能吃進四至五餐。餐間點心的熱量大約為一天所需熱量的10% 到 20% 是最合適的，時間安排上，可以安排在正餐前 2 小時供給，量以不影響正常食慾為原則。此外，要注意過多油脂、糖或鹽的食物，例如：薯條、洋芋片、炸雞、奶昔、糖果、巧克力、夾心餅乾、汽水等，均不適合做為幼兒的點心。點心的材料，最好選擇季節性的蔬菜、水果、牛奶、蛋、豆漿、馬鈴薯、甘薯等。

■ 偏食的對策

幼兒期的飲食除了均衡、優質、經濟的食材，可善用食物顏色搭配，或外觀形狀變化，可提高幼兒進食的興趣。烹調上要注意，由於這階段也是刺激味覺發展的時期，盡量給予調味偏淡、帶有食材原味的食物，而且不挑種類，大人也不要在幼兒面前批評食物的好壞，廣泛地給予各種類食物，讓孩子品嘗到各式各樣的食物味道。同時，這階段也是打好未來用餐習慣基礎的重要時期，所以用餐時間要固定，打造出正確的生活步調，最好準備方便孩子自己進食的餐具，並注意用餐時的桌椅高度。用餐時，不用強迫利誘的手段，並維持進食的環境與氣氛，例如讓幼兒與其他小朋友一起用餐。

兒童期與青春期的營養管理

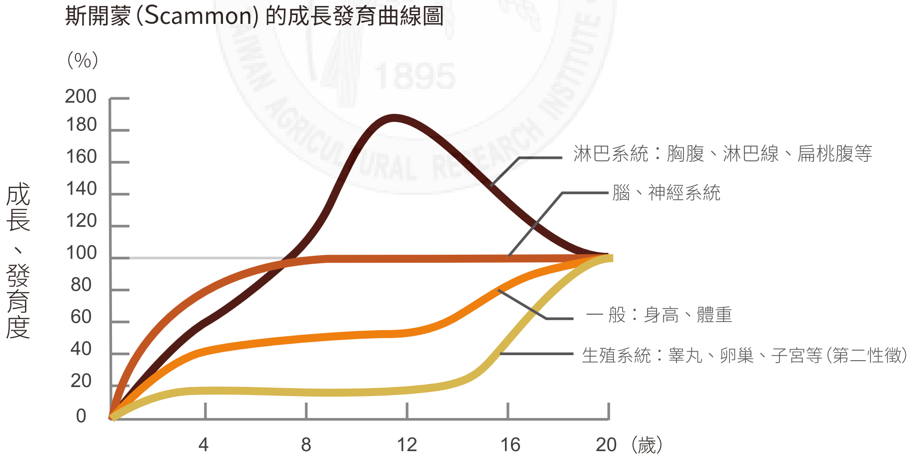
從兒童期進入青春的生長，速度在人的一生僅次於嬰兒期。這個階段，身高，體重快速的成長，生殖系統也明顯成熟，加上大量的活動，因此特別需要攝取足夠的熱量及營養素，提供身體細胞生長所需。但此階段，因為活動多，也特別容易養成飲食壞習慣，造成營養不均衡的問題。

兒童期與青春期的營養管理

人類從精子與卵子結合之後就開始成長發育，身體各部分的成長發育速度並不一定（見圖一）。

這節我們專講兒童期與青春期。兒童期是指小學一到六年級這段期間，青春期階段男女各有不同，女生大約是八到九歲的時期開始，到十七到十八歲左右為止，男生大約是十到十一歲的時期開始，到十八到十九歲左右為止。

兒童期、青春期時身高跟體重都會大幅增加，女生比男生發育的早，巔峰時期大約早了一到二年，十到十一歲的身高、體重也是女生的發育幅度較大。在這段期間第二性徵會逐漸出現，顯現出男女之間的生理差別。



圖一 、人體各系統的成長發育曲線

機能主廚對您的小解說

重要詞彙

第二性徵：

男孩：受到睪固酮的影響，肌肉與骨骼開始發展成熟，同時引起變聲等現象。

女孩：受到卵巢分泌的荷爾蒙（雌激素）影響，皮下脂肪開始堆積、月經來潮（初經）、乳房開始發育等。

■ 成長階段的營養

青春期的必要熱量需求，是人一生中最高的時候，而且很需要蛋白質、維生素跟礦物質（見表二）。其中又以合成甲狀腺素的重要材料碘、骨骼生長必備的鈣、生成紅血球必需的鐵最為重要。尤其是鈣，體內儲存鈣幾乎都在一到十九歲這段期間進行，一天的體內鈣儲存量，在青春期時達到最高峰。維生素也是發育必需，像是維生素 D、維生素 A、維生素 C、維生素 K 都和骨骼生長有關，特別是維生素 D 不足有可能造成佝僂症。

隨著成長，孩子的生活範圍，會逐漸擴展到家庭與學校之外，他們自己選擇用餐內容與時間的機會，也會增加。所以在成長期培養出良好的飲食習慣，和規律的用餐時間是非常重要的。

表二、兒童期及青春期每日營養素攝取量

	兒童期				青春期			
	7-9 歲		10-12 歲		13-15 歲		16-18 歲	
	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量（Kcal）	1800 - 2100	1650- 1900	2050 - 2350	1950 - 2250	2400 - 2800	2050 - 2350	2150 - 3350	2150 - 3350
蛋白質（g）	40		55	50	70	60	75	50
維生素 A（μg/RE）	400		500		600	500	700	500
維生素 D（μg）	5				5			
維生素 B1（mg）	1.0	0.9	1.1		1.3	1.1	1.4	1.1
維生素 C（mg）	60		80		100			
鈣（mg）	800		1000		1200			
鐵（mg）	10		15					
碘（μg）	100		110		120		130	

（國人膳食營養素參考攝取量，第七版）

為此教育部公告學校午餐食物內容及營養基準，將兒童期分為國小、國中、高中三階段給予營養建議（見表三）。另外，小學的營養午餐分成低學年、高學年。寫明午餐裡應具備每日營養需求量的熱量 40%、蛋白質佔總熱量 16%、脂肪應小於總熱量 30%。鈣應達到「國人膳食營養素參考攝取量的 33%。營養午餐的相關指導，都由營養老師負責。

表三、學校午餐營養建議

	國小		國中	高中	
	1-3 年級	4-6 年級		男生	女生
熱量（Kcal）	670	770	860	970	750
蛋白質（g）	22	26	30	34	25
脂肪（g）	20	23	26	30	23
鈣（mg）	270	330	400	400	400
鈉（mg）	800	800	960	960	960

成長階段容易發生的營養問題

■ 肥胖

兒童期肥胖很容易延續到成年期，所以要特別注意。兒童及青少年的營養情況，會以重高指數（weight for heigth index) 作評估。

■ 神經性厭食症

神經性厭食症是青春期的心理疾病之一，尤其女性容易因太注意體重的增加，開始進行激烈減重而發症。過度的減重和神經性厭食症，都容易引起骨質密度下降、停經、貧血等症狀，要特別小心。一般而言，較正常體重減輕 15%以上，或體重減輕達原來體重的 25%以上，即為神經性厭食症。這類青少年需至醫院求診，除了接受營養治療外，尚需接受心理治療，才能達到最佳效果。

■ 偏食

自 2、3 歲起孩童就對食物的味道、形狀、顏色及溫度有喜好與厭惡的感覺，因此在幼兒時期就養成良好的飲食習慣，則長大後較不易有偏食的情形。

■ 貧血

特別是女性容易因生理期到來流失鐵質，導致缺鐵性貧血發生。另外，男性也會出現貧血情況。

■ 類腳氣病症狀

該症狀多發於男性，容易腳部浮腫、疼痛等。主要是因熱量消耗時，維生素 B_1 相對不足引起的。

■ 不吃早餐

因為熬夜，導致生活節奏被打亂，不吃早餐的孩子越來越多。早餐是大腦開始一天活動，最初的能量來源。若不吃早餐，體內沒有足夠的血糖消耗，會造成精神不濟、疲勞等情況。

■ 高熱量飲食習慣

近來西方速食飲食的迅速發展，高熱量、油炸或高油脂食物已成為兒童及青少年最喜愛的食物。這類偏好某種飲食習慣會影響到某些營養素的攝取，出現缺乏症，也可能導致肥胖。因此要加強青少年的營養知識，讓其了解所攝取食物的特性，增加對自己飲食的責任感。

重要詞彙

重高指數（weight for heigth index)：

兒童體重（Kg）÷ 兒童身高（cm）÷ 重高常數（表四）

重高指數	營養況狀
< 0.8	瘦弱
0.8~0.89	過輕
0.9~1.09	正常
1.1~1.19	過重
> 1.2	過胖

表四、重高常數

年齡（足歲）	男	女
3	0.15	0.142
4	0.154	0.149
5	0.161	0.155
6	0.169	0.165
7	0.177	0.171
8	0.188	0.183
9	0.200	0.192
10	0.212	0.210

表四、重高常數

年齡（足歲）	男	女
11	0.225	0.232
12	0.248	0.250
13	0.270	0.279
14	0.294	0.286
15	0.309	0.286
16	0.325	0.297
17	0.333	0.299
18	0.342	0.308
19	0.351	0.314

高齡者的營養管理

因年屆高齡，除了心臟以外，幾乎所有內臟器官的細胞數都會下降，體重、骨量、身體含水量也會減少，但體脂肪量卻不隨年紀增長而產生太大變化，所以體脂肪率會增加，免疫能力則會降低，容易感染其他疾病。

高齡者的營養管理

■ 隨年齡引起的生理變化

因年屆高齡，除了心臟以外，幾乎所有內臟器官的細胞數都會下降，體重、骨量、身體含水量也會減少，但體脂肪量卻不隨年紀增長而產生太大變化，所以體脂肪率會增加，免疫能力則會降低，容易感染其他疾病。不過，因增齡引起的生理變化因人而異，個別差異甚大。

隨著年齡增長而引起的生理變化，會發生在身體各個部位，包括神經系統、一般代謝、心臟、腎臟、肺等各部位器官。而消化系統中，消化液的分泌量，以及消化酵素的活性也會減少，消化器官機能也逐漸低落。口腔內的牙齒也因為唾液分泌量減少而容易受損，可能導致咀嚼和吞嚥困難。感覺系統則可能因為味覺減退，對鹹味感受度降低，因此開始偏好重口味的食物。

■ 老化學說

在目前各種老化學說中，最值得採信的學說是「染色體學說」跟「自由基學說」。

染色體學說中，認為動物有一定的壽命極限，細胞也有。在染色體末端有端粒（Telomere，染色體末端的 DNA 重複序列），每當細胞分裂時端粒就會變短一些，而端粒變短便會引起細胞老化。現在有關人類壽命基因的研究，也正持續不斷地進行中。

自由基學說，認為細胞中的粒腺體在合成身體所需的能量同時，產生活性氧物質等副產物，當這些活性氧物質堆積在細胞上時，使細胞膜、蛋白質、DNA 等造成氧化傷害，結果讓 DNA 在轉譯時發生問題，出現細胞修復功能失靈，導致細胞或器官功能異常，而這些情況則被稱之為老化現象。

高齡者的營養問題

高齡者中，可分為營養過剩和營養不足二大問題。營養過剩最常見的狀況是，不均衡的蛋白質、脂肪和醣類，造成高血膽固醇和高血糖值，其中又以女性的發生率高於男性。營養不足方面，主要包括食慾低下、咀嚼能力衰退，及購物困難等情形，因此讓許多高齡者有營養不足的問題。

高齡者營養須配合身體活動量，每日攝取需要的熱量，搭配優質蛋白質、維生素、礦物質和膳食纖維等營養素的攝取（表五）。
高齡者特別容易發生鈣質及鐵質的攝取不足，因此要格外注意。另外，也要小心不要攝取過量的鈉，建議每天鈉攝取量最好不要超過 2400 毫克，約等於 6 公克的鹽（1 公克的鹽含有 400 毫克的鈉）。以每日攝取 1600~1700 大卡的熱量來算，且六大類食物份量按照衛生福利部的建議，大部分吃天然食材，則這些天然食材就約提供了 360~800 毫克的鈉（約等於 1~2 公克的鹽），所以額外可以添加的調味料，最好控制在 1600~2000 毫克的鈉（約等於 4~5 公克的鹽）。表一、高齡者每日飲食建議攝取量

表五、高齡者每日飲食建議攝取量

	51~70 歲		71 歲以上	
	男	女	男	女
熱量（Kcal）	1,700~2,500	1,400~2,000	1550~1800	1400~1650
蛋白質（g）	55	50	60	50
鈣（mg）	1000		1000	
鐵（mg）	10		10	
膳食纖維（g）	25~35		25~35	
鈉（mg）	2400		2400	

※ 2400 毫克的鈉，約等於 6 公克的鹽。
※ 簡易調味料換算：1 公克鹽（400 毫克的鈉）= 6 毫升醬油 = 5 毫升烏醋 = 12 毫升番茄醬 = 1/3 湯匙味精。
（資料來源：國人膳食營養素參考攝取量，第七版）

機能主廚對您的小叮嚀

日常生活中要特別注意水分的補充，高齡者常因飲食攝取量減少，再加上害怕尿失禁，所以減少喝水量等情況，導致水分攝取量非常不足。長期臥床的高齡者，建議用餐時撐起上半身，讓高齡者可看清楚菜色，避免嗆到，同時也提振食慾。還要保持每日五蔬果的飲食原則，若是咀嚼能力較弱，建議用果汁機攪碎、用刀剁碎或煮爛，連同果菜纖維一同吃下，可促進腸管的蠕動，有助於糞便的排出，防止便祕的發生，也能降低膽酸再吸收，進而降低血中膽固醇濃度。

高齡期營養問題與對策

高齡者容易引起的營養問題，包含營養不均衡、高血壓、高膽固醇血症、骨質疏鬆症、脫水、吞嚥困難等。

■ 營養不足

透過體重減少幅度，和血清白蛋白值判定。若血清白蛋白值偏低(3.5 g/dL 以下)，則建議以動物性蛋白質為主，增加蛋白質攝取量。

■ 高血壓

高血壓的成因很多，高齡者容易因脂質、鈣質沉澱，加上血管彈性蛋白（elastin）減少、膠原蛋白堆積，導致血管彈性下降，發展成動脈硬化。除了定期追蹤治療，生活中盡量調適壓力，睡眠充足，維持理想體重，飲食上多蔬果、少油脂、少鹽飲食，保持有氧運動習慣。

■ 吞嚥困難

需特別用心在把食物切細碎，並採取防止噎到的方法。不容易噎到的食物像是布丁、果凍狀的食物，容易噎到的包含海帶、綠豆、芝麻、蜂蜜蛋糕等。

■ 高膽固醇血症

高膽固醇血症是動脈硬化、高血壓、腦血管病變等慢性疾病的前症。經過醫師、營養學家諮詢，只要是非病因性的高膽固醇血症，非常容易藉由飲食改善，只要控制熱量取量，多以全穀類取代三餐主食，植物性油脂取代動物性油脂，避免過量攝取精緻糖，很快就能有成效。

■ 骨質疏鬆症

女性容易因停經，導致雌激素分泌量驟減，讓骨質量也跟著減少。要補充足量的鈣質、維生素 D、維生素 K 等。

■ 脫水

高齡者不易有喉嚨口渴的感覺，容易水分攝取不足引起脫水現象。脫水現象會讓意識不清，容易跌倒導致骨折。

幼兒、青年、高齡者
所面對的疾病

心血管疾病	36
高血脂症	40
免疫力	42
骨質疏鬆症	44
糖尿病	46

心血管疾病

高血壓性疾病名列於國人十大死因
統計指出，每五個成年人中就有一個血脂過高
而且現代人吃的多、動的少、壓力又大
所以血管愈來愈狹窄，血壓也愈來愈容易升高

飲食與生活方式改善，是減少心血管疾病的基本策略

心血管疾病的發生原因

■ 高血脂使血管硬化狹窄

高血脂包含膽固醇與三酸甘油脂（俗稱「中性脂肪」）過高。一般會增加動脈硬化機率。當血液中膽固醇過高時，主要是低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C，一般常稱為「壞的膽固醇」）增加，如果血管內皮細胞功能失常而易受損，就會引發一連串動脈硬化發生的反應，最後形成動脈硬化塊，沉積於血管壁上，造成血流受阻。

■ 高血壓使血管壓力增加

高血壓是與年齡相關的疾病，隨著人口老化，盛行率也愈來愈高。高血壓的成因很多，肥胖、飲食中鹽分攝取過多、壓力與緊張等，都是可能的致病因子。

高血壓之所以可怕，就如同其造成的致命併發症 -- 動脈硬化疾病一樣，是隨著年齡逐年增加、不知不覺進行的，當血管阻塞進展至 60 － 70% 的程度時，才會出現血流不足的症狀（如心絞痛或腦部缺血），在台灣本土的研究發現，高血壓是頸動脈硬化最主要的決定因子。而控制血壓，對於預防心血管疾病絕對是重要關鍵。

飲食與心血管疾病的關係

高血壓性疾病一直名列於國人的十大死因。統計指出，每五個成年人中就有一個血脂過高，而且，現代人吃的多、動的少、壓力又大，所以血管愈來愈狹窄，血壓也愈來愈容易升高。

不過，心血管疾病的主要禍源，還是在於血液中膽固醇過高；而膽固醇的高低，是由遺傳與飲食共同影響的。多數人因為肥胖，或是攝取過多的飽和脂肪（如愛吃紅肉、酥油點心，或使用動物性油脂烹調），而使血液中的膽固醇濃度增加；當低密度脂蛋白膽固醇過高，日積月累，心血管就會出問題。

另外，自由基也是造成血管老化發炎的重要原因，因為它會使低密度脂蛋白膽固醇氧化成泡沫型態，沉積在血管壁上，是造成血管硬化的元兇。只有從飲食充分攝取抗氧化劑，才能消除體內的自由基。由此看來，飲食與生活方式改善，是減少心血管疾病的基本策略。

機能主廚對您的小叮嚀

現代人吃的多，動的少，壓力又大
所以血管愈來愈狹窄
血壓也愈來愈容易升高

遠離心血管疾病飲食指南

1

■ 多攝取膳食纖維

膳食纖維不但可以增加飽足感、減少攝取不必要的熱量，還有降低膽固醇的效果，因此，飲食最好多選用富含膳食纖維的食物，尤其是水溶性纖維，像木耳、金針菇、甘藷、火龍果、愛玉、草莓、鳳梨、柑橘等，都是對身體很好的高纖食物。

2

■ 多吃富含抗氧化劑的食物

低密度脂蛋白膽固醇被氧化成泡沫型態，會危害血管的健康，而多吃富含天然抗氧化劑如 β 胡蘿蔔素、維生素 C、維生素 E、維生素 B 群及硒、鋅、錳、銅等食物，可以清除自由基，防止此型態的產生。以下，就是可攝取天然抗氧化劑的食物：

- β 胡蘿蔔素 : 胡蘿蔔、甘藷、南瓜、木瓜、番茄、綠色蔬菜等。
- 維生素 C: 綠花椰菜、韭菜、餘甘子、栗子、草莓、鳳梨、柑橘、枸杞葉等國產農作。
- 維生素 E: 花生、玉米、芝麻、植物油等。

3

■ 選擇優良的蛋白質來源

- 多食用安全可靠的國產黃豆及豆製品

  這類食物含有異黃酮、植物雌激素等植物性化學物質，有助於捕捉自由基，具抗氧化的特性，可防止過氧化脂質的生成。建議用安全且高品質的國產黃豆和豆製品如豆腐、豆漿等，來替代部分肉類。

- 多吃富含 omega-3 脂肪酸的海水魚類

  鮭魚、鯖魚、秋刀魚及蝦等，富含 omega-3 脂肪酸（大家常聽到的 DHA 為 omega-3 脂肪酸的一種），對心血管疾病有相當顯著的預防效果，是比紅肉好很多的優良蛋白質來源。

4

■ 小心油脂的攝取

- 烹調用油多選用植物油

  少用豬油、牛油等動物性油脂，多以苦茶油、花生油、芝麻油等單元不飽和脂肪酸高的植物性油脂替代。

- 避開油炸食物或高油脂點心

  植物性油脂雖然比動物性油脂好，當液態植物油經過「氫化」程序，其性質就和飽和脂肪相同，若氫化不完全，則會含有「反式脂肪」。這些不利心血管健康的反式脂肪，經常隱藏在人造奶油、沙拉醬、油炸食物（如薯條、炸雞等）、烘焙食物（如蛋糕、西點餅乾、酥油點心等）中，所以最好避免食用這類食物。

- 盡量減少膽固醇的攝取

  除了不要吃帶皮肉類，也最好少吃內臟類、蛋黃、魚卵等高膽固醇食物。

機能主廚對您的小叮嚀

以下，就是可攝取天然抗氧化劑的食物：

β 胡蘿蔔素：胡蘿蔔、甘藷、南瓜、木瓜、番茄、綠色蔬菜等。

- 維生素C：綠花椰菜、韭菜、餘甘子、栗子、草莓、鳳梨、柑橘、枸杞葉等國產農作。
- 維生素 E：花生、玉米、芝麻、植物油等。

行政院農業委員會農業試驗所
TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE
1895

高血脂症

血液中脂肪含量過多的狀態，稱為高血脂症
若病症持續發展下去，血管會因此阻塞並演變成動脈硬化
引發各種心臟血管疾病

血液中的脂蛋白膽固醇濃度，只要被診斷為高膽固醇血症、低膽固醇血症或高三酸高油酯血症，其中一種症狀，即稱之為血脂異常症

“高血脂症主要是因為
各種不良生活習慣累積導致發病
具體來說像是吃太多
攝取過多高脂食物、運動不足等不良生活習慣
最後的結果就是肥胖”

■ 血液中的脂質的種類

血液中的脂質，包括膽固醇、三酸甘油酯（中性脂肪）、磷脂質、游離脂肪酸等四大類。脂質幾乎不溶於水，所以除了游離脂肪酸外，血清脂質會與血液中的蛋白質結合，形成脂蛋白（lipoprotein），以便於在血液中流動。而游離脂肪酸則跟血液中的白蛋白（albumin）結合，轉成水溶性後存在於血液中。

血液中的膽固醇來源，可分為二大類，一為身體自行合成，稱為內生性膽固醇，另一則來自飲食中動物性食物。膽固醇在人體中扮演重要的生理功能，因此身體會自行調節，盡力維持體內膽固醇濃度。但是當飲食習慣不良，則體內累積過多的膽固醇，來不及代謝反而有害身體健康。

攝取過多高脂食物、運動不足等不良生活習慣，最後的結果就是肥胖

多運動，控制飲食總熱量，均衡飲食

■ 血脂異常症的診斷標準

血液中的脂蛋白膽固醇濃度，只要被診斷為高膽固醇血症、低膽固醇血症或高三酸高油酯血症，其中一種症狀，即稱之為血脂異常。

■ 飲食生活重點

有關高血脂症的飲食生活重點如下：

- 控制飲食總熱量，均衡飲食，維持理想體重。
- 三酸甘油脂濃度過高者，飲食選擇富含 omega-3 脂肪酸的深海魚及豆製品，取代部分肉類。
- 低密度脂蛋白 (LDL) 膽固醇濃度過高的人，要減少攝取飽和脂肪酸含量高的油脂 (如：豬油、牛油、奶油、椰子油)、膽固醇含量高的食物 (如:內臟、動物皮、蛋黃、蟹黃、魚卵)。
- 烹調宜採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- 多食用富含膳食纖維的食物，減少砂糖、含糖加工品及酒精的攝取。
- 適當調整生活型態，例如：戒菸、多運動調適壓力。

免疫力

免疫是指生物體識別出病毒、細菌等體外異物
以及腫瘤細胞後，排除異常細胞的機制
免疫系統若失衡可能會轉變成過敏、自體免疫等疾病

腸道免疫系統，是人體相當重要的防護系統，透過腸道可排除掉病原體與細菌，並吸收食物營養素等安全物質進體內，被稱為人體最大的免疫系統

負責免疫的細胞，包括在骨髓分化生成的 B 細胞（B 淋巴球），在骨髓生成後，於胸腺分化成熟的 T 細胞（T 淋巴球）等。要活化免疫細胞，需要補充適量的營養，因此當免疫機能低落時，可能發生了營養不良、營養偏差等情形。

■ 免疫與營養素

蛋白質（胺基酸）：在體內由蛋白質分解而成的胺基酸，會被當作材料來製作免疫細胞分泌的細胞激素，或是在肝臟中被製作成補體。不同的材料當然也會用做於不同免疫系統，例如：精胺酸主要增強細胞性免疫、麩醯胺酸改善消化道黏膜上皮細胞、支鏈胺基酸促進免疫細胞吞噬作用及活化淋巴球。

- 脂質：人體無法自行合成，必需由飲食中攝取的必須脂肪酸 - 亞麻油酸 (Linoleic acid) 和次亞麻油酸 (Linolenic acid)，會代謝產生類二十碳烯酸 (Eicosanoid)，它會用於維持免疫系統。

- 維生素：維生素 A、維生素 B_6、維生素 E、類胡蘿蔔素等都跟免疫有關。

- 礦物質：礦物質裡鋅、鐵、銅、硒等，是免疫系統中重要的輔因子。

■ 提升免疫力的飲食策略

- 攝取優質的蛋白質：平均由動物性及植物性二種來源攝取。優質的動物性蛋白有瘦肉、魚肉 (尤其是含 omega-3 脂肪酸的深海魚)、海鮮、低脂奶類、雞蛋等。植物性蛋白質可以吃豆類、豆腐及豆製品、堅果類等。

- 每天吃三蔬二果：深綠色蔬菜、橘黃色蔬果、新鮮菇類，含有提供免疫系統正常運作的營養素及植物化學物質。

- 吃大蒜、洋蔥或韭菜：大蒜、洋蔥、韭菜等食物中的含硫化合物，可提高免疫細胞的活性。

- 喝無糖優酪乳：喝優酪乳有助於腸道有益菌的生長，維持腸道健康，提升免疫功能。

- 避免過量脂肪：飲食中過量的脂肪會抑制免疫系統功能，建議飲食中選擇單元不飽和脂肪酸比例較高的油脂比較好，或是多種油交換使用。

■ 腸道免疫系統

腸道免疫系統，是人體相當重要的防護系統，透過腸道可排除掉病原體與細菌，並吸收食物營養素等安全物質進體內，被稱為人體最大的免疫系統。

對身體有害的病原體、細菌的組成成分，其實跟營養素一樣都是蛋白質、脂質和醣類，端靠人體腸道免疫系統來判定是否為病原體和細菌。

若該物質被判定為外來異物，免疫球蛋白 A（IgA）就會生成且發起防禦反應，將病原體和細菌排除。若被判定為安全的情況下，外來物質將可安然存在於人體內。但如果一般經口攝入的食物，被判定為有害的話，使得免疫系統過於敏感，將引起過敏反應。為了防止腸道對食物過於敏感，身體就會啟動口服耐受性 (Oral tolerance) 免疫抑制作用，讓食物營養素順利進入人體內。

骨質疏鬆症

人體骨骼由皮質骨和海綿骨組合而成，且不斷代謝重組
如果舊骨質代謝過多或過快，新骨質又來不及製造
兩者便會失去平衡，使其間孔隙不斷增多、變大
形成代謝性骨骼障礙 -- 骨質疏鬆症

平日在食物選擇上多用點心，年輕時即養成運動的生活習慣，累積足夠的骨本，年老時，就能抬頭挺胸向前邁進

■ 年齡、性別與骨質疏鬆症的關係

年齡與骨質疏鬆症的關係

人體骨量（骨骼的總量）受到遺傳影響，但平日從事適當運動、補充足夠營養，且戒除不良生活習慣，可使人體得到最大骨量值，並能維持正常的骨代謝平衡。

當進入中年後，每年約有 1% 的骨質流失率，此時若不積極補充鈣質及多運動，骨質疏鬆症就容易發生。因此，趁年輕儲存骨本是提升老年生活品質的重要課題。

性別與骨質疏鬆症的關係

臨床證實，骨質疏鬆症好發於女性，尤其是更年期婦女。婦女停經後初期，會因體內的雌激素急速減少，而加速骨質流失，每年骨質流失率約提高為 2 ～ 3%，直到停經後五年以上，其骨質流失速率才變慢，而男性的骨質疏鬆，則與遺傳、疾病、或使用藥物有關，其發生率約占老年男性的九分之一。

■ 遠離骨質疏鬆症飲食指南

注意鈣質的攝取

老年人、女性（尤其是停經婦女）、高蛋白質飲食型態、缺乏運動者，都是骨質疏鬆症的好發族群。因此，平時注意鈣質的攝取，是保養骨骼的基本要件。雖然高鈣飲食有許多好處，但近來也有研究報告指出，過多的鈣質攝取與攝護腺癌的發生有相關性，有腎結石及腎臟病者也不宜使用過量的鈣質補充品，所以最安全的作法就是由飲食攝取鈣質，且少量多次食用。理想的鈣質來源，有牛奶和乳製品、含骨的魚蝦（如吻仔魚、小魚乾、蝦米）、綠色蔬菜（如青花椰菜、甘藍菜、芥藍菜、莧菜）、黃豆及其製品（如豆漿、豆腐、豆干等）、榛果（如花生、葵花子）等平日可多吃，增加鈣質攝取量。

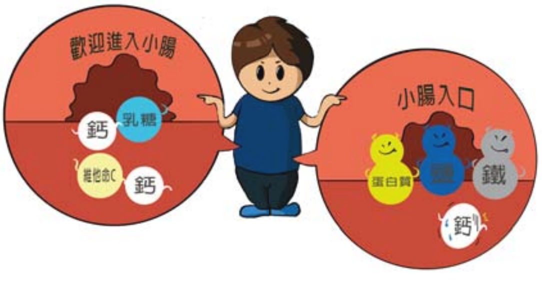
適度日曬與運動

養成每日飲用奶製品、多吃綠色蔬菜的飲食習慣，每天曬太陽 15 ～ 20 分鐘補充維生素 D，並且多做大肢體運動，就可以降低骨質疏鬆症的危險性。平日在食物選擇上多用點心，年輕時即養成運動的生活習慣，累積足夠的骨本，年老時，就能抬頭挺胸向前邁進。

強化鈣質的吸收

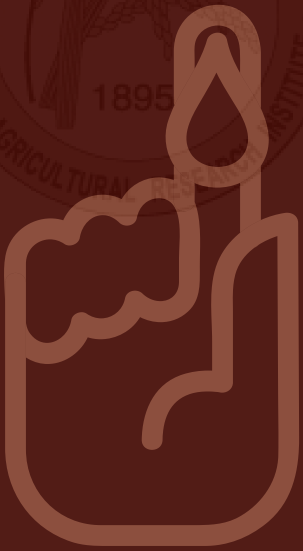
影響鈣質吸收最主要的因素，決定於身體對於鈣質的需求。此外，維生素 D 是否足夠、胃酸的存在與否，以及適量的運動，也是影響鈣質吸收的因子。飲食中，含乳糖、維生素 C 的食物可以增加鈣質的吸收；相反的，鈣質與鐵同時食用會降低兩者的吸收率（例如高鐵高鈣奶粉，高鐵食物包含豬血、豬肝、羊肉、牛肉等紅肉及含動物血液的食物），含草酸食物（如甘藍、菠菜、可可等）在小腸消化也會與鈣質結合，降低腸道對鈣質的吸收。

此外，高鹽、高蛋白質（如炸雞、漢堡等），會促進鈣質的排泄，汽水、可樂也會妨礙鈣質的吸收，因此，骨質疏鬆症患者應該避免食用速食。



糖尿病

糖尿病是由於胰島素作用不良，導致血糖值上升
且高血糖患者，也常伴有長期持續代謝異常的疾病
罹病後造成的最大問題，就是引起視網膜、腎臟或神經
等方面的併發症



雖然糖尿病無法完全根治，但依據個人症狀搭配飲食療法、運動療法、藥物療法，
並一生持續治療的話，可因良好的控制血糖值，過著跟常人無異的生活

糖尿病大致上可分成第一型和第二型，第一型糖尿病大多在青春期或兒童期發病，主要是因為分泌胰島素的胰臟 β 細胞受破壞，無法產生胰島素所致，治療時需持續注射胰島素（見表六）。

第二型糖尿病多因成年後生活習慣不良導致胰島素分泌異常而造成的，需要特別注意營養的治療（見表六）。

表六、糖尿病的分類

分類	特徵
第一型糖尿病	80%以上的胰臟 β 細胞被破壞，無法產生胰島素，因此容易引起糖尿病昏迷。又分成免疫型和原發型。
第二型糖尿病	主要因為胰島素分泌量不足或胰島素拮抗，導致胰島素相對不足，作用不良而發症。
因特定疾病或生理機制造成的糖尿病	因基因缺陷或是胰臟外分泌細胞疾病、內分泌病變、藥物、感染等造成的糖尿病。
妊娠糖尿病	懷孕時期出現血糖耐受異常或血糖代謝異常，導致糖尿病發症，大多源於孕婦體重急速增加太多，尤其是有糖尿病家族史、高齡或肥胖者。

■ 胰島素作用和胰島素拮抗性

胰島素（Insulin）是控制血糖的重要荷爾蒙，不僅可以讓上升的血糖，進入肌肉和脂肪細胞中，同時可抑制肝臟釋放出昇糖激素（Glucagon）。

餐食過後，經由消化道吸收的葡萄糖（Glucose）會進入血液中，提高血中葡萄糖濃度（血糖值），這時候為了抑制血糖值上升，胰臟會開始分泌胰島素。

第二型糖尿病的患者，大致可分為胰島素分泌不足，和胰島素分泌量足夠，但作用不佳兩種情況。這種胰島素作用受到阻礙，而作用不佳的現象稱為胰島素拮抗。胰島素拮抗性被認為是受到 TNF-α（腫瘤壞死因子）、阻抗素（resistin）等脂肪細胞激素（Adipocytokine）的影響引起的。

機能主廚對您的小解說

糖尿病種類：第一型和第二型糖尿病，幾乎占了所有糖尿病病因的 95%以上，但糖尿病裡還有妊娠糖尿病或是因特定疾病或生理機制造成的糖尿病。

亞洲人與糖尿病：亞洲人的胰島素分泌能力比歐美人低，容易罹患糖尿病。

■ 糖尿病診斷標準

糖尿病是以空腹血糖值和糖化血色素（HbA1c）值為診斷標準。空腹 8 到 12 小時的血糖值在 100 mg/dL 以下表示正常，若空腹血糖值超過 126 mg/dL 以上表示有糖尿病。糖化血色素是測量近三個月的血糖狀況累積結果。糖化血色素小於 5.7%表示正常，大於或等於 6.5%表示患有糖尿病，若讓糖化血色素維持在 7%以下，將可大幅減少糖尿病慢性併發症的發生。

雖然空腹血糖值正常，但飯後血糖值卻異常上升的狀態。健康檢查時通常是測量空腹血糖，因此容易忽略掉隱性糖尿病的存在，等到發現時大多已發展成糖尿病。因此臨床上，還有一種診斷隱性糖尿病的方法，稱之口服葡萄糖耐受試驗（Oral glucose tolerance test, OGTT）。診斷標準為空腹血糖值低於 126 mg/dL，飯後血糖值落在 140 到 199 mg/dL 之間。

■ 糖尿病的併發症

糖尿病的併發症分成急性和慢性兩種。急性併發症包括，會讓人意識不清的胰島素休克，和糖尿病昏迷等急性併發症。

慢性併發症包括，糖尿病視網膜病變、糖尿病腎臟病變、糖尿病神經病變等三大併發症，還有糖尿病足部病變、牙周病等。

■ 糖尿病的治療和血糖控制

糖尿病治療目標包含良好地控制血糖、體重、血壓、血脂質、防止糖尿病併發症發病或持續發展，以及讓患者能和健康未發病的人一樣生活，並延續生命。

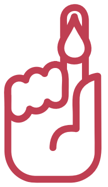
雖然糖尿病無法完全根治，但依據個人症狀搭配飲食療法、運動療法、藥物療法，並一生持續治療的話，可因良好的控制血糖值，過著跟常人無異的生活。

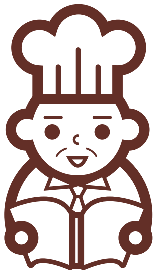
正常
空腹血糖值 100 mg/dL 以下
糖化血色素 5.7% 以下

100 mg/dL

糖尿病
空腹血糖值 超過 126 mg/dL 以上
糖化血色素 6.5% 以上

126 mg/dL





機能主廚對您的小解說

重要詞彙

TNF-α：是由脂肪細胞分泌的脂肪細胞激素的其中一種。當內臟脂肪增加，TNF-α 的分泌量也會增加，引起胰島素拮抗。

HbA1c（Hemoglobin A1c）：紅血球中的血色素和葡萄糖結合成的物質。在血液裡所含的比例可反應出 1 到 2 個月內的血糖平均值，所以被用來當作控制血糖時的長期指標，它比血糖值更不容易受到飲食和運動的影響。

■ 飲食療法要點

飲食療法中除了注意營養均衡外，還要避免攝取，讓血糖值突然上升的食物與吃法，以降低胰島素需要量，並抑制身體吸收糖的速度。不只飲食宜採高纖、低油的方式，在每日固定醣類的攝取量中，還須參考 GI 值，和膳食纖維的基本攝取量（膳食纖維每日建議攝取量為 25 至 35 公克）。一般來說因膳食纖維多、偏酸的水果或消化較困難的食物都屬低 GI 值。

■ 運動療法要點

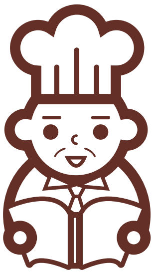
運動以後，身體內的肌肉及軟骨組織會活化第四型葡萄糖轉運蛋白（Glucose transporter 4，GLUT4）的作用，讓葡萄糖進入肌肉組織中，所以運動有助於抑制高血糖的發生。另外，胰島素拮抗性也可藉由運動改善，或降低發生率。養成運動的良好習慣，還能降低長期餐後高血糖發展成動脈硬化的發生率。一般情況下，大多會配合糖尿病病因，選擇適當的運動療法（通常為運動後心跳數不超過 120 次 / 分的有氧運動），但若出現酮酸中毒症狀，需禁止所有運動療法並安靜靜養。

機能主廚對您的小解說

重要詞彙

GI 值（glycemic index）：碳水化合物消化後會在體內轉變為糖，把該糖讓血糖上升的速度與標準值對比後推算出的數值即為 GI 值。

第四型葡萄糖轉運蛋白（GLUT4）：葡萄糖（glucose）欲進入肌肉細胞時，需要透過細胞內的葡萄糖轉運蛋白 GLUT4 協助。即使胰島素作用不佳，GLUT4 仍會因受到運動後肌肉收縮的刺激，增加浮上細胞表面的數量。另外，持續運動的話細胞內的 GLUT4 數量也會增加，讓葡萄糖得以順利地進入細胞中。



明星食材

蔬果中的植物化學物質	52
增強免疫力，遠離感冒、腸病毒	54
維持好視力，減少輻射傷害	55
高纖低熱量，順暢好體重	56

蔬果中的植物化學物質

植物化學物質（phytochemicals）是存在於天然食材中，具有保健作用的天然化學成分。植物化學物質讓每種植物有獨特的顏色及氣味，研究證實不同的植物化學物質具有不同的生理功能，例如：良好的抗氧化功能，可清除體內有害的自由基，預防及延緩老化或慢性病發生，提升人體免疫力，還能激活體內酵素活性，調節體內荷爾蒙的分泌，促進細胞代謝。因此攝取植物化學物質，就像幫身體多加一層防護罩，讓人健康有活力。

■ 茄紅素（Lycopene）

茄紅素是一種明亮的天然植物紅色素，擁有極佳的抗氧化力，可清除體內的自由基。茄紅素透過加工或烹煮加熱後，可轉為更易於人體吸收的順式茄紅素，可增加人體對茄紅素的生物利用率。

代表蔬果：番茄、西瓜、紅石榴

■ 硫化丙烯（Propylene sulfide）

硫化丙烯廣泛存在於蒜、洋蔥等植物中的一種揮發性硫化合物，可維持人體內巨噬細胞的活性，增加自然殺手細胞毒殺病菌的能力，及促進淋巴細胞增生，可做為人體有效的免疫調節物質。

代表蔬果：韭菜、洋蔥、蒜

■ 酚酸（Phenolic acid）

酚酸是一種天然有機酸，抗氧化功效極佳，並有消炎的作用，可避免病菌侵害人體，此外，還能降血膽固醇、保護心血管。

代表蔬果：洋蔥、草莓、甘藷、茶、咖啡

■ 異黃酮類（Isoflavonoids）

異黃酮類是一種天然植物荷爾蒙具有抗氧化、降低癌細胞生長速度的作用，能降低乳癌的發生率，並能結合骨骼中的受體，減少骨質流失等功能。

代表蔬果：黃豆、黑豆、山藥、韭菜

■ 吲哚（Indole）

吲哚是廣泛存在於蔬菜中的植化素，尤以十字花科蔬菜的含量最為豐富，可強化免疫系統、提高抗氧化力、抑制癌細胞的分裂與生長，具有強大的防癌作用。

代表蔬果：高麗菜、花椰菜、甘藍

■ 異硫氰酸鹽（Isosulfocyanate）

異硫氰酸鹽是一種硫化物，能活化人體中的酵素，有效解毒，並能抑制腫瘤的生長，對於預防攝護腺癌、膀胱癌的功效最佳。

代表蔬果：高麗菜、花椰菜、青江菜

■ 皂苷（Saponins）

皂苷是一種三萜類或螺旋甾烷類的糖苷化合物。主要存在於高地植物中。植物皂苷細胞生長，並能保護細胞膜，防止細胞受自由基破壞，具有殺菌抗癌等功效。

代表蔬果：黃豆、黑豆、毛豆

增強免疫力，遠離感冒、腸病毒

免疫是指生物體識別出病毒、細菌等體外異物，以及腫瘤細胞後，排除異常細胞的機制。免疫力低下主要表現在：經常感到疲勞、感冒不斷、傷口容易感染、腸胃功能低弱等。要增強免疫力，首先要注意營養均衡，平日多喝水、調適壓力、避免過量脂肪攝取，多攝取可以改善免疫力的食物。

■ 山藥

含有醣蛋白，能增加非特異性免疫球蛋白的吞噬作用，而具有免疫調節功能。

■ 枸杞葉

含有類黃酮、維生素A、維生素B_1、B_2、維生素C、天門冬胺酸、精胺酸，具有良好的抗氧化。

■ 洋蔥

含有維生素B群、維生素C、含硫化合物和礦物質硒，可活化免疫細胞，維護免疫機能。

■ 木耳

含有多醣體，可刺激淋巴細胞，產生抗體，增強身體免疫系統。

■ 柑橘

含豐富的柑橘類黃酮，可抑制促發炎反應，有助於預防自體免疫性疾病的發生，幫助人體的免疫調節。

■ 薑

含有薑醇、薑辣素等天然植物酚類物質，可提升提升巨噬細胞活性的能力，輔助免疫調節機能。

維持好視力，減少輻射傷害

現代人生活中，長期接觸電腦、手機等電器，身體健康難免會受到電磁輻射的影響。研究顯示，防範電磁輻射，除了避免和電磁波頻繁近距離接觸外，日常飲食中，多攝取相關營養素，也能減少電磁輻射對身體的危害。一般來說，食物中所含的植物化學物質、維生素以及礦物質，都可提高人體對電磁輻射危害的防禦能力，所以多吃蔬菜和水果，有利於調節人體抗電磁輻射傷害，維持身體健康。

■ 紅龍果

果皮含有花青素，是一種強力抗氧化劑，有助於抵抗輻射傷害。

■ 草莓

富含維生素 C、維生素 E 及多酚類植物化學物質，可以幫助減少紫外線輻射對人體的傷害。

■ 番茄

含維生素 C 及類胡蘿蔔素，可減輕輻射對人體的過氧化傷害。

■ 南瓜

含有維生素 A 和類胡蘿蔔素，可補充眼睛大量消耗的視紫質，並維持人體表皮健康，幫助抵抗輻射傷害。

■ 金針

含有葉黃素和玉米黃素，有助於維持眼睛健康，降低視力退化問題。

■ 紅鳳菜

有豐富的維生素 A 效力，可維護身體各組織上皮細胞的黏液分泌與細胞分化，減輕眼睛疲勞，避免眼睛乾澀。

■ 餘甘子

富含維生素 C、硒及多酚類物質，有助於預防輻射對人體細胞的脂質過氧化傷害。

■ 枸杞葉

有維生素 B_1、B_2、維生素 C 及類黃酮物質，具有良好的抗氧化活性，可預防輻射對的人體的傷害。

高纖低熱量，順暢好體重

高纖低熱量的食材包括蔬菜、水果及全穀類，這類食物可以提升飽足感，並延緩醣類的吸收，也被視為飲食輔助降低心血管疾病、高血壓及糖尿病等慢性併發症的發生。

■ 韭菜

含有有豐富的膳食纖維，讓人有飽足感，還可促進腸道蠕動，幫助排便順暢。

■ 茶

含有維生素 C、兒茶素類茶多酚物質，可誘導白色脂肪組織中，第一型類胰島素生長因子結合蛋白的基因表達，以降低脂肪細胞的合成。

■ 番茄

有高量膳食纖維、茄紅素、類胡蘿蔔素、維生素 A、維生素 C 等營養成份，是低熱量有高營養價值的食物。

■ 木耳

除熱量低外，也含有豐富果膠，能吸水膨脹，讓人有飽足感，且果膠等水溶性纖維，在腸道中有助於減少飲食中油脂和膽固醇被人體吸收。

■ 金針菇

含豐富的膳食纖維，可以增加飽足感，其中「β-聚葡萄醣」成分，可減少飲食中脂肪的吸收，促進體內膽酸的排除，間接達到降低血膽固醇的功能。

■ 洋蔥

含有膳食纖維及「槲皮黃酮」，具有抑制脂肪吸收的功能，因此可作為體重控制者的最佳蔬菜。

四季之機能食材與食譜

春 60
夏 88
秋 124
冬 148

TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE 1895

50 道機能料理影音連結

尋味臺灣 四季養生

TAIWAN AGRICULTURAL INGREDIENTS FUNCTIONAL RECIPE

春雨驚春清穀天

萬物復甦，大地回春，花木欣欣向榮

62 玉米
玉米泥香腸泡芙

64 洋蔥
和風洋蔥胡麻豆腐
洋蔥餅乾

68 番茄
茄紅豆腐滑蛋蝦

70 枸杞葉
彩虹蝦球枸杞葉

72 紅藜
紅藜臘味荷葉飯
紅藜孔雀貝南瓜燉飯
雞肉紅藜米捲

76 香瓜
焦糖香瓜襯薑泥蔓越莓汁
蜜瓜蒸烹雞腿肉

80 黑木耳
黑木耳養生茶飲
金針雙耳里肌肉

84 茶
鮮時果烏龍茶凍
佳葉遊龍戲彩鳳

玉米

別名：玉蜀黍，閩南語稱作番麥，是禾本科玉米屬一年生草本植物。

常見種類

傳統白玉米：
糖分 1-2%，較常用來烘烤、烹煮，果皮薄，口感好、風味佳，玉米粒粒飽滿。

甜玉米：
甜度較穩定，通常作為食用罐頭的原料，也可加工食用。

糯玉米：
有糯性分別為白糯米與黑糯米（紫色玉米），通常用來作玉米粉。
飼料玉米：糖分少，主要將玉米穗餵食豬、雞、鴨。

主要產季

四季。

產地分佈

雲林、嘉義、台南、彰化、屏東縣。

保存方法

以白報紙包裹，放入塑膠袋中但不封口，放入冰箱冷藏，盡早食用。避免置於潮濕高溫處，易發霉產生黃麴毒素，切勿食用。

選購重點

選外葉顏色青翠無枯黃，無臭酸味，粒緊密飽滿、顏色油亮、無凹損。

- 黑糯玉米顆粒須黑白相間完整，若顆粒全黑為過熟無 Q 度，顆粒過白則不夠熟。
- 選購時可視玉米鬚顏色，越深褐，表示玉米越成熟。但顏色過深者，表玉米過熟太硬；反之亦然。

營養學家建議

- 玉米屬於主食類，但因缺乏離氨酸，可與缺乏甲硫酸胺之豆類搭配食用，以達到互補之效果。又因其屬於高 GI 值 (升糖指數) 食物，糖尿病人在食用玉米時，建議可選擇老玉米（白玉米），但仍應適量而不宜多食，除此之外，腸胃不好的人可選擇糯玉米，以減少食用後腸胃不適的機率。

生理功能：視力保健

玉米營養豐富，含有碳水化合物、蛋白質、脂質、維生素、穀胱甘肽、卵磷脂、鎂、鉻及硒等營養成分，更含有維護視力的葉黃素、玉米黃素的兩大的植物素，經研究顯示葉黃素是良好的抗氧化性物質，能預防細胞與器官的衰老、黃斑性病變；玉米黃素亦具預防老年性黃斑性病變、白內障、心血管疾病等的發生。葉黃素與玉米黃素是脂溶性營養素，建議可與油脂烹調，可達到較好的吸收效果。

玉米泥香腸泡芙

材料（五人份）

玉米..............300 公克
德國香腸..........30 公克
雞蛋..................4 顆
麵粉...............20 公克
鮮奶.............300 毫升
奶油...............50 公克
鮮奶油...........100 毫升

注意事項

- 烹調時間：40 分鐘。
- 注意事項：做泡芙時要注意蛋液需要分次加入。

做法

1. 先將玉米以鹽水煮熟後，剝粒打成泥，拌入味道及少許鮮奶油保溫備用。
2. 鮮奶及其他配料攪拌成泡芙後，烤箱預熱 180 度烤 40 分鐘。
3. 德國香腸煮熟後，備用最後將熟栗子置於粥上即可。
4. 將泡芙剪開後，依序放入玉米泥，香腸再蓋上泡芙。

中醫師綜合建議

1. 德國香腸與玉米的搭配很適合，因為玉米含有豐富的膳食纖維，多吃能夠促進排便，減少香腸內添加物對腸道的負擔。
2. 食用節氣：四時皆宜。

功能：視力保健

洋蔥

別名：球蔥、蔥頭、圓蔥等。

■ 常見種類

黃洋蔥：
市面上最常見，甜度高，肉質細緻含水量高，口感辛辣濃郁，適合烘烤、油炸、熬湯。

紫洋蔥：
口感爽脆，含水量較低，適合做成沙拉生食。

白洋蔥：
甜度高，肉質細緻含水量高，較不辛辣，長時間燉煮後口感清甜。

■ 主要產季

3 至 5 月間。

■ 產地分布

彰化、雲林、高雄、屏東縣。

■ 選購重點

外皮需乾燥、有光澤，拿起來硬實無明顯病蟲害。

■ 保存方法

洋蔥得保存於通風涼爽處，並趁新鮮食用完畢，若放置於濕度過高的地方，容易發芽或腐敗。食用時，將洋蔥的球狀鱗莖根部和蒂頭切除，並剝除乾掉的外皮，依用途切割成合適的大小。

行政院農業委員會農業試驗所
TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE
1895

■ 生理功能：有助於免疫力調節功能、有助於體重控制、骨質保健

有助於免疫力調節功能

洋蔥中具揮發性的含硫化合物，是天然的抗氧化物質。根據流行病學調查報告，多吃洋蔥，罹患癌症的機率也越低。建議洋蔥洗淨後，新鮮生食或榨汁喝，效果較好。

有助於體重控制

洋蔥中豐富的膳食纖維，可以增加飽足感，其中「β-聚葡萄醣」成分，可減少飲食中脂肪的吸收，促進體內膽酸的排除，間接達到降低血膽固醇的功能。此外，洋蔥中的「槲皮黃酮」，具有抑制脂肪吸收的功能，因此也作為體重控制者的最佳蔬菜。

骨質保健

最近「自然」科學期刊報告發表，洋蔥中含有「槲皮素」，能促進骨骼細胞新陳代謝，使成骨細胞活性大於蝕骨細胞，因此洋蔥具有「預防骨質流失」的保健功能。

功能：有助於免疫力調節功能

和風洋蔥胡麻豆腐

材料（五人份）

白洋蔥 ....300 公克
紫洋蔥............30 公克
小黃瓜...............4 條
西芹..............20 公克
胡麻豆腐............ 一塊
鮪魚罐頭............ 一罐
和風醬.............3 湯匙

注意事項：

- 此道菜為涼拌菜，因此在處理上所接觸到的器具、器皿、鍋具等 ，需充分清潔殺菌，保持乾淨。
- 浸泡食材需以可食用的開水，過濾水等。
- 烹調時間：10-20 分鐘。

做法

1. 將洋蔥去皮切細絲後，置於冰水中泡至洋蔥呈半透明狀無辛辣味後備用。西芹、小黃瓜洗淨後切細絲一併置於冰水中備用。
2. 將胡麻豆腐置於盤中，將鮪魚肉置於豆腐上。
3. 將洋蔥絲、小黃瓜絲、西芹絲依序置於豆腐鮪魚上、淋上和風醬、撒上少許芝麻即可。

中醫師綜合建議

1. 選用越鮮豔的洋蔥，其有效成分越多，注意勿烹煮過久，降低其含量，故宜最後放。因洋蔥性溫，搭配涼性的小黃瓜可綜合其性。洋蔥又有降低血液黏稠度的功效，故搭配含油量多的肉類或鮪魚，既營養又可預防心血管問題。
2. 食用節氣：洋蔥產於六月，夏季佳。

功能：有助於免疫力調節功能

洋蔥餅乾

材料（五人份）

洋蔥 .... 500 公克
肉桂粉 .... 1 公克
荳蔻粉 .... 1 公克
麵粉 .... 100 公克
蜂蜜 .... 100 公克
奶油 .... 200 公克

調味料

和風醬 10ml

注意事項：

- 烹調溫度：烤箱預熱 125 度。
- 烹調時間：20 分鐘。

做法

1. 將洋蔥絲放入少許熱水、肉桂粉、荳蔻粉及糖煮開後轉小火並攪拌待洋蔥轉褐色後冷卻。
2. 將洋蔥、麵粉、奶油以攪拌機攪拌後，分塊揉製成圓柱狀冷凍約三小時。
3. 將餅乾麵糰取出之後切一公分圓片放上烤盤。
4. 烤箱預熱 125 度烤 12 分鐘後取出冷卻即可。

中醫師綜合建議

肉桂與肉豆蔻性辛溫，芳香味重，皆有溫胃醒脾的作用，可以促進小孩的食慾。

番茄

別名：西紅柿、臭柿仔、柑仔蜜、洋柿子。

■ 常見種類

大果番茄：
牛番茄、綠肩番茄、粉紅番茄、黃金番茄，每年 6 月至翌年 4 月盛產。

小果番茄：
玉女、美女、金瑩、錦珠、麗金等，每年 6 月至翌年 4 月盛產。無論大果番茄或小果番茄，皆以冬季果實最豐。

■ 主要產季

6-4 月。

■ 產地分布

台中市、嘉義縣、南投縣、彰化縣、雲林縣、台南市等地區。

■ 選購重點

果實飽滿，果皮光滑，無明顯蟲害、黑點、裂果或傷痕者為佳。

■ 保存方法

通風陰涼處，避免陽光直射，或以保鮮袋包裝，於冰箱中冷藏。

■ 生理功能：抗自由基氧化傷害、有助於體重控制

番茄的熱量低且含有 β- 胡蘿蔔素、維生素 B_1、B_2、維生素 C、檸檬酸、蘋果酸、天然多酚物質及多種礦物質等營養素。不僅能幫助消化，還能協助膠原蛋白的建構，果皮上的茄紅素更是強力的抗氧化物質，可以預防動脈粥樣硬化等心血管疾病。
食用一顆番茄只有 25 大卡，每天吃兩顆番茄就能滿足體內一天所需的維生素 C 需求，因此也榮登低熱量的蔬果榜中。但要注意尚未成熟的番茄最好不要食用，避免誤食番茄本身的天然保護劑龍葵素，導致噁心、嘔吐等身體不適現象。

功能：抗自由基氧化傷害，有助於免疫功能調節功能

茄紅豆腐滑蛋蝦

材料（五人份）

牛番茄 ....300 公克
豆腐 ....1 盒
雞蛋 ....2 顆
青蔥 ....40 公克
蝦仁 ....120 公克

調味料

鹽 ....1/2 湯匙
雞粉 ....1/2 湯匙
太白粉 ....1 湯匙

注意事項

- 烹調時間：20 分鐘。

做法

1. 牛番茄洗淨切成適當塊狀備用。
2. 豆腐切塊，起油鍋中火煎香至二面焦黃起鍋備用。
3. 雞蛋去殼置於碗中備用，蝦仁去腸泥汆燙後備用。
4. 蔥切段用少許油略煸出味，加入番茄同炒至出味出湯汁。
5. 將豆腐及蝦仁依序放入鍋中一同拌煮調味。
6. 起鍋前將雞蛋放入煮熟即可起鍋食用。

中醫師綜合建議

1. 牛番茄具有生津止渴，健胃消食的功效。
2. 豆腐性味甘微寒，能補脾益胃，清熱潤燥，利小便，解熱毒。
3. 雞蛋性味甘平，能補陰益血，除煩安神，補脾和胃。青蔥性味辛溫；具有通陽活血，發汗解表的功效；雖作為調味的角色，卻包含提升免疫力與防癌的作用。草蝦仁具有補腎壯陽、健胃的功效；五者合用補脾益胃，健脾消食，生津止渴。

枸杞葉

常見種類

本土種：
葉片較小，葉片呈卵形，味道較濃，莖節上有刺，管理上較不容易，臺灣較少商業栽種。

大葉種：
由苗栗區農業改良場自香港地區引進，其葉片較大，葉片較薄，呈闊圓形，味道較淡，適合低溫高海拔地區生長，約 5、6 月間開紫花，但開花不多且結果也少，高溫環境下生長則莖節上會有刺。

主要產季

11-4 月。

產地分布

桃園市、苗栗縣等地區。

選購重點

選擇葉片新鮮不枯萎、腐爛者為佳。

行政院農業委員會農業試驗所 TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE 1895

保存方法

報紙包覆後，放入保鮮袋中，於冰箱中冷藏，約可保存 2 至 3 天。

生理功能：抗自由基氧化傷害

具有很好的抗氧化特性，含有豐富的類黃酮物質、維生素 A、維生素 B_1、B_2、維生素 C、天門冬胺酸、精胺酸、脯胺酸、絲胺酸、礦物質鈣、鐵、磷等營養素，可預防自由基對脂質過氧化傷害，適合入菜、當茶喝、或打成蔬果汁，應用性相當廣。根據研究報告，枸杞葉中含有豐富的類黃酮物質，能抑制自由基對人體細胞的氧化傷害，也透過抗氧化特性，達到預防肥胖所引起的高血脂及高膽固醇血症，是近年來興新的保健蔬食。

功能：抗自由基氧化傷害、視力保健

彩虹蝦球枸杞葉

材料（五人份）

草蝦仁 ....300 公克
枸杞葉 ....300 公克
蒜頭 ....40 公克
青蔥 ....40 公克
薑片 ....20 公克
腰果 ....150 公克
彩椒 ....40 公克

調味料

鹽 ....1/2 湯匙
太白粉 ....1 湯匙
紹興酒 ....1 茶匙

注意事項

- 紹興酒多半為快炒海鮮提鮮味所用，於起鍋前倒入拌炒為佳。
- 蒜、蔥、薑等香辛料為此菜香氣來源需充分煸出香味，以小火慢煸效果較佳。
- 烹調時間：20 分鐘。

做法

1. 草蝦仁洗淨備用。
2. 彩椒洗淨切小塊，枸杞葉洗淨摘其葉備用。
3. 蒜切末、薑切小片、青蔥切段備用。
4. 草蝦仁川燙後過油備用。
5. 蒜、蔥、薑香辛料用少許油略煸出味，加入蝦仁快炒後加入彩椒拌炒。
6. 起鍋前加入枸杞葉一同拌炒。
7. 起鍋盛盤後加入腰果於菜餚旁邊即可。

中醫師綜合建議

枸杞葉具補虛益精之功效；草蝦仁具有補腎壯陽、健胃的功效；蒜頭味辛、甘，性溫；能溫中健胃，消食理氣，解毒殺蟲；青蔥味辛，性溫；具有通陽活血，發汗解表的功效。薑片具溫中散寒，健胃止嘔的功效。腰果味甘，性平，無毒；具有利水、除濕、消腫之功效；能補腎健脾、下逆氣、止久渴。彩椒具預防心血管疾病，促進新陳代謝，抗老化的功效。七者合用補虛益氣，健脾消食，利水退腫。

紅藜

別名：臺灣藜，為莧科藜亞科藜屬之臺灣原生種植物。

■ 常見種類

白藜麥：
被稱為象牙藜，有著淡淡的青草香，口感就像芝麻一樣鬆脆，需要烹調的時間最短。

紅藜麥：
纖維含量最高，煮過之後外型顏色好看鮮豔，適合用在沙拉或食材需要粒粒分明的佳餚中。

黑藜麥：
比白藜麥來的甜，比較有嚼勁，需要的烹煮時間最久。

■ 主要產季

春秋兩季栽植，約 100 天即可採收，冬天約需 120 天。

■ 產地分布

以屏東、高雄、台東為主要產區。

■ 選購重點

選購已脫殼的紅藜。

■ 保存方法

陰涼乾燥處並密封保存，避免陽光直接照射以防止變質。

■ 生理功能：調節生理機能

1. 紅藜蛋白質含量高達 14%，是稻米的 2 倍，且紅藜所含的蛋白質是一種低過敏性蛋白，加上無麩質，較不會讓小孩過敏，很適合作為寶寶的副食品。
2. 紅藜含豐富膳食纖維 (14%) 可增加飽足感，並能促進腸胃蠕動，改善便秘狀況。
3. 可於米製品中添加臺灣藜，補米的離胺酸不足，達到胺基酸互補的功能。
4. 紅藜的鉀含量較高，對於腎臟功能不佳的人來說會是負擔，所以腎臟功能不佳的人應謹慎食用。

功能：調節生理機能

紅藜臘味荷葉飯

材料（五人份）

紅藜 . . . . 20 公克
糯米 . . . . 120 公克
廣式臘腸 . . . . 50 公克
蝦米 . . . . 45 公克
香菇 . . . . 0.5 公克
荷葉 . . . . 2 張
紅蔥頭 . . . . 50 公克

調味料

鹽 . . . . 1/2 茶匙
醬油 . . . . 1 湯匙
胡椒粉 . . . . 1/4 茶匙
糖 . . . . 2 茶匙
香油 . . . . 1 湯匙

做法

1. 將紅藜加入糯米飯中煮熟成紅藜糯米飯。
2. 將臘腸切丁、香菇泡軟切丁，蝦米洗淨、紅蔥頭切末備用。
3. 起鍋將紅蔥頭入鍋爆香，依序加入蝦米、香菇、臘腸炒香並加醬油等調味。
4. 將炒好的材料置於鋼盆中加入紅藜糯米飯拌勻以荷葉包成圓柱狀。
5. 將包好的荷葉飯放入蒸籠中蒸 10 分鐘即可食用。

注意事項

- 臘腸本身應挑選較乾燥水分較少為佳。
- 臘腸可用洗米水浸泡一起蒸煮，可降低臘腸鹹度增加香氣及甜度，在切割上較好操作。
- 烹調時間：60 分鐘。

中醫師綜合建議

紅藜富含膳食纖維及人體所需胺基酸、鈣、鐵及蛋白質，建議民眾可在煮飯時加入一茶匙紅藜，不僅能幫助消化，還可抗氧化，補充平日缺乏的營養素。

紅藜孔雀貝南瓜燉飯

材料（五人份）

紅藜米……120 公克
孔雀貝……150 公克
南瓜……100 公克
蒜頭……10 公克
洋蔥……30 公克
綠節瓜……60 公克
番茄……50 公克
奶油……25 公克
起司粉……25 公克

調味料

白酒……25 公克

做法

1. 紅藜米泡水約 4 小時備用。
2. 南瓜切丁蒸熟後，分成兩份，一份打成泥，另一份備用。
3. 綠節瓜以奶油水汆燙，番茄以香料烤至微乾。
4. 取一燉飯鍋下少許橄欖油炒香蒜碎及洋蔥碎後，加入紅藜米微炒後，加入孔雀貝及白酒。
5. 待孔雀貝開後取出，漸加入高湯煮至收乾，再加高湯重複約 18 分鐘後，加入南瓜泥、奶油及起司。

中醫師綜合建議

紅藜加入南瓜 (不去皮，切塊。南瓜皮富營養價值)，口感會更香甜。這是素食的最佳天然補品，適合各種病人調養和所有人食用。

雞肉紅藜米捲

材料（五人份）

紅藜米……200 公克
薑……20 公克
海藻……10 公克
洋蔥……40 公克
蒜頭……10 張
金針菇……30 公克
雞腿肉……50 公克
麵粉……25 公克
麵包粉……40 公克
雞蛋……2 個

調味料

味淋……25 公克
米醋……50 公克
蜂蜜……25 公克

注意事項：

- 壽司捲須注意不要放入過多餡料。
- 烹調時間：30 分鐘。

做法

1. 將紅藜米洗過後蒸熟備用。
2. 米醋煮薑及糖濃縮約 1/2 後過濾加入味淋。
3. 米飯均勻拌入壽司醋後冷卻。
4. 海藻汆燙後，冰鎮濾乾泡以米醋備用。
5. 雞肉及金針菇以蒜頭洋蔥炒熟備用。
6. 將壽司飯鋪平整後，捲入金針菇雞肉，海藻做成壽司捲。
7. 沾上少許麵粉後再沾上蛋液及麵包粉放入油溫 180 度油炸 1 分鐘。

中醫師綜合建議

1. 由於紅藜有全面性的營養價值，所以紅藜有「穀類的紅寶石」之稱。因為擁有品質良好的蛋白質，也是茹素者的好選項。
2. 紅藜的外表有天然的皂素，對人體無害，在清洗的過程會產生泡泡；紅藜的活性極高，清洗的過程，會看到紅藜冒出小芽，那是很正常的現象，甚至在烹煮之後幾乎會全部冒芽，養分會開始活化、轉換、營養加倍。
3. 食用節氣：四時皆宜。

功能：有助於免疫力調節功能

功能：抗自由基氧化傷害

香瓜

別名：東方甜瓜、薄皮甜瓜。

常見種類

東方特有品種。

主要產季

6 月間。

產地分布

屏東縣、嘉義縣、雲林縣、台南市。

保存方法

保存於室溫。

選購重點

果實飽滿，蒂頭不脫落，拿起來稍有重量，無明顯病蟲害。

行政院農業委員會農業試驗所 TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE 1895

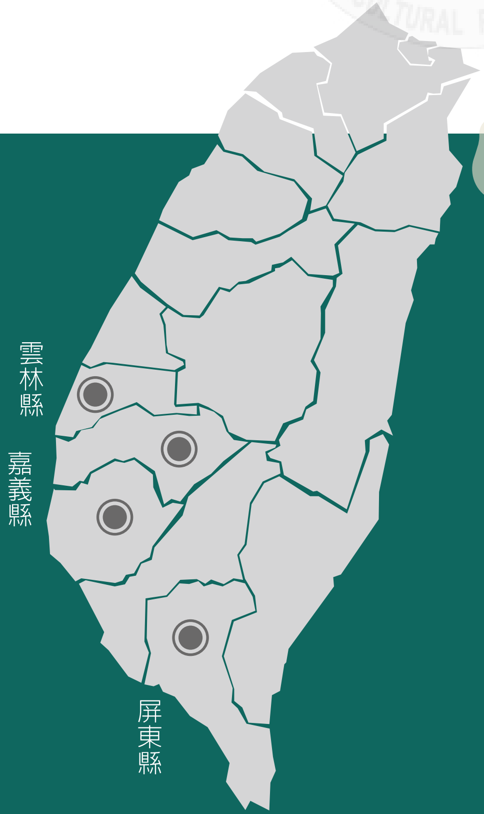
■ 生理功能：胃腸道保健、抗自由基氧化傷害。

胃腸道保健

香瓜富含水溶性膳食纖維，能夠促進胃腸道蠕動，減少糞便在體內停留的時間，稀釋腸道中致癌物質，降低大直腸癌發生的風險，當然身體排便順暢，身體也自然健康。香瓜中的寡醣，其化學結構與精製糖不同，分子較大且不被身體消化，但卻可被腸道中的微生物利用，幫助腸道中好菌生長，維護腸道健康。

抗自由基氧化傷害

香瓜是源起於非洲的葫蘆科蔓性草本作物，香瓜果柄莖蔓具有苦味的葫蘆素，本來是該植物用來防止蟲害的天然保護劑，近年來許多研究報告指出，葫蘆素具有抗氧化和抗腫瘤的生物活性，可阻礙細胞的基因表達，延遲腫瘤細胞的有絲分裂，因此收集香瓜的莖蔓，萃取葫蘆素可得具有預防細胞老化的保健產品。



蜜瓜蒸烹雞腿肉

材料（五人份）

香 瓜 .... 120 公 克
雞腿肉 .... 200 公克
香菇 .... 50 公克
薑 .... 20 公克

調味料

鹽 .... 1 茶匙
糖 .... 2 茶匙
米酒 .... 1 湯匙
太白粉 .... 1 湯匙

注意事項

- 蒸香瓜的時間需掌控好，避免色澤或口感不佳。
- 烹調時間：15 分鐘。

做法

1. 將香瓜去皮去釀後，切適當大小的塊狀。
2. 雞腿去骨後將雞肉切成適當塊狀。
3. 香菇泡水軟化後去除蒂頭後切半備用。
4. 薑去皮切小片備用。
5. 將雞肉、香菇、薑片等材料置於盆中加入少許米酒及鹽等調味料調味。
6. 最後放入香瓜後入鍋以大火蒸 15 分鐘後即可。

中醫師綜合建議

1. 香瓜性寒，味甘，有潤肺止渴、清熱解燥的作用，成為了是夏季解暑的佳品。不但如此，還有豐富的營養價值對人體造血機能有顯著的促進作用，所以可以用來作為貧血的食療之品，因此美譽為「瓜中之王」。
2. 其中的膳食纖維可促進腸胃蠕動，有助於排便。
3. 食用節氣：以夏天為宜。

焦糖香瓜襯薑泥蔓越莓汁

材料（五人份）

香 瓜 .... 120 公 克
蔗糖 .... 15 公克
嫩薑 .... 20 公克
蔓越莓汁 .... 50 公克

調味料

鹽 .... 1 茶匙
糖 .... 2 茶匙
米酒 .... 1 湯匙
太白粉 .... 1 湯匙

注意事項

- 香瓜切割須注意厚薄度。
- 烹調時間：20 分鐘。

做法

1. 將香瓜去皮，再以去皮刀切片捲成玫瑰花狀，拿去冷凍。
2. 薑磨成泥後拌以蔓越莓汁。
3. 冷凍的香瓜均勻灑上紅糖，以噴槍焦糖後用淺盤盛盤。
4. 淋上薑味蔓越莓汁即可。

中醫師綜合建議

1. 《中國本草圖錄》記載：「薑：辛、微溫、發汗解表、溫中止嘔」，薑的芳香成分「薑油酮」及「薑油酚」具有調味和促進食慾的作用，所以搭配嫩薑可平衡香瓜的寒性，減少呼吸道與腸胃道的不適應症。
2. 食用節氣：夏季為宜。

叮嚀：香瓜性寒

- 腸胃虛弱者不宜吃的過多，以免引起腹瀉。
- 與螃蟹一起吃，對消化不利（螃蟹亦屬性寒食材）。
- 另外患有氣喘，遇冷則好發的人也應謹慎食用。

功能：抗自由基氧化傷害

功能：抗自由基氧化傷害

黑木耳

別名：雲耳、木檽、光木耳、木蕊、木菌、樹雞，是木耳科木耳屬一種食用菌。

黑木耳是因其形狀像動物的耳朵因而得名，其具有較高的營養價值與藥用價值，含蛋白質、膠質、礦物質與維生素故有「素中之葷、菜中之肉」之稱。有人體必需的 8 種胺基酸，維生素 B_2 含量是米的 10 倍，新鮮的黑木耳每 100 克含鐵 98 毫克，含量是肉類的 100 倍以上，鈣質為肉類的 30 倍。

■ 產季分布

一年四季皆可採收，但冬天的產季會較晚。

■ 採購技巧

選購時新鮮以黑褐色、富有彈性、朵大完整者、無異味。乾燥以輕盈、乾燥鬆散雜質少為佳。

■ 保存方式

黑木耳表面的水氣擦乾，放進冰箱冷藏。

■ 栽培方式

1. 寄生於樹幹上（段木栽培）。
2. 太空包（臺灣主要栽培法）。

■ 生理功能：調節血脂肪濃度，使排便順暢，有助於維護心血管功能

調節血脂肪濃度

富含可溶性纖維能降低膽固醇及飽和脂肪酸的吸收。

使排便順暢

水溶性纖維能增加糞便量，促進腸道蠕動，使排便順暢，幫助維持消化道機能。

有助於維護心血管功能

因含抗凝血物質，能減少血小板凝結，使血凝塊現象變緩慢，避免因血凝塊影響心血管正常功能。

■ 營養學家建議

木耳有較高量的鐵、鉀、鈣、鎂等礦物質，且富含膳食纖維，營養豐富。除此之外，無膽固醇且脂肪含量與熱量低，對患有心血管疾病、肥胖、三高的朋友們，是一很好的養生食品。因其含鉀量稍高，腎臟病患者勿過量攝取。另外，因含有抗凝血物質，所以手術前後或有凝血功能問題的人要謹慎使用。

黑木耳養生茶飲

材料（五人份）

黑木耳..........100 公克
薑................10 公克
紅棗..............30 公克
桂圓..............20 公克
冬瓜露...........80 公克
枸杞..............10 公克

注意事項

- 黑木耳取出放入果汁機打時需注意不可打過碎。
- 冬瓜露糖可依個人口味做調整。
- 烹調時間：4 小時。

做法

1. 將黑木耳洗淨切絲狀，薑切片、紅棗去核、桂圓洗淨備用。
2. 將上述材料放入鍋中一同蒸約 2 小時。
3. 蒸好後將薑片取出棄除，黑木耳絲單獨取出放入果汁機打碎。
4. 將打碎的黑木耳再放入鍋中加入冬瓜露糖一同熬煮 90 分鐘即可。
5. 起鍋前再放入枸杞即可。

中醫師綜合建議

1. 搭配冬瓜露有消暑退火的功效；但須注意糖分攝取量增加的問題。
2. 搭配生薑、紅棗、桂圓可減低黑木耳與冬瓜露的涼性，避免腸胃不適或腹瀉。
3. 食用節氣：夏秋為宜。

功能：調節血脂肪濃度、有助於維護心血管功能

金針雙耳里肌肉

材料（五人份）

金針花(新鮮)..... 50公克
雲耳.............. 60公克
白木耳(乾)........ 20公克
里肌肉............ 50公克
青蔥.............. 20公克
薑................ 20公克
蒜頭.............. 10公克

做法

1. 豬里肌肉洗淨切片，川燙過後備用。
2. 雲耳、白木耳發泡洗淨切適當塊狀，起鍋加水川燙後備用。
3. 金針發泡軟化後洗淨備用(如當季新鮮則洗淨備用)。
4. 蔥、薑、蒜頭切段及小片用少許油略煸出味。
5. 將所有材料放入鍋中一同快炒調味。
6. 起鍋前將川燙後的里肌肉一同放入鍋中快炒。

中醫師綜合建議

1. 金針花：性味甘平，有清利溼熱、涼血止血、清心安神的功效，含大量蛋白質及鐵質，所含之營養非常高，亦有造血、補血、強壯臟腑機能。多吃金針不僅含有很高的鐵質，量約為菠菜的20倍，是補血最佳食材。
2. 黑木耳與白木耳同時食用，具有補脾開胃、益氣清腸、安息健胃、補腦、養陰清熱、潤燥之功，合適陰虛火旺、老年慢性支氣管炎、免疫力低下、體質衰弱、內火茂盛、虛癆、癌症、肺熱咳嗽、肺燥乾咳、婦女月經不調、胃炎、大便秘結患者。
3. 食用節氣：臺灣夏末秋初是金針花盛產的最佳時節；進口金針顏色較綠，大多從東南亞進口、一般超市皆可買到；且長年皆有。

功能：有助於維護心血管功能

注意事項

- 烹調時間：20分鐘。

茶

■ 常見種類

依茶樹品種，可分為大葉種與小葉種。臺灣各地栽種多屬小葉種，樹型小枝葉多，葉呈橢圓形，經選拔育種，著名的有包種茶、烏龍茶；而大葉種的葉片較大，呈橢圓型淡黃綠色，幼芽也長，適合製作紅茶，著名的有阿薩姆紅茶、台茶 18 號 (紅玉)、普洱茶。

綠茶：
不發酵茶，葉綠色有油光，含較多的維生素 C 與兒茶素類，且苦澀味較強。

包種茶：
部分發酵茶，葉呈條型捲曲，色澤墨綠帶有灰白點色澤，有花香滋味，甘醇濃郁。

龍井茶：
部分發酵茶，葉呈劍片狀。

烏龍茶：
部分發酵茶，葉呈半球型緊結狀，色澤墨綠，有濃花香醇厚滋味。

鐵觀音：
部分發酵茶，葉呈球型捲曲，色澤綠帶褐色，有白霜，味沈濃。

白毫烏龍茶：
部分發酵茶，以夏季幼嫩葉製成，葉自然捲曲，色澤帶有白、綠、黃、紅、黑五色，有熟果香味。

紅茶：
可分為「大葉種紅茶」與「小葉種紅茶」。經全發酵製成的茶品，小葉種紅茶，外型條狀緊結尖細，有白毫芽尖，色澤油黑，香氣清雅。大葉種茶是製作阿薩姆紅茶的最適品種，香味濃勁。

依照加工，發展出特殊風味的茶品種，如下列：

普洱茶：
以大葉種綠茶壓制呈茶餅，再經後發酵製成的茶品，呈黑褐色，有陳味。

紫芽茶：
高山大葉種茶樹，具有紫紅色幼芽葉，乾茶呈墨綠色，茶湯褐綠色，苦澀味較重，一般將紫芽茶製成紅茶或普洱茶。

佳葉茶：
將茶菁經由厭氧加工處理，使茶中的 γ - 胺基丁酸 (γ -aminobutyric acid，簡稱 GABA) 含量較一般茶品高，特稱為佳葉茶 (GABA tea)。

依照發酵程度，可分為：
不發酵茶：龍井茶、碧螺春、煎茶、綠茶等。
部分發酵茶：包種茶、白茶、凍頂烏龍茶、鐵觀音、白毫烏龍茶等。
全發酵茶 ：紅茶。

■ 生理功能：有助於體重控制、輔助調節血壓

茶是僅次於水，消費量最高的飲料，許多研究顯示茶的消費與疾病預防具有相關性。主要是茶中含有保健成分兒茶素類、γ - 胺基丁酸、咖啡因等物質。兒茶素類是茶葉中含量最多的可溶性物質，占茶葉乾重的 25%，也是茶苦澀味的主要來源，兒茶素類主要包括兒茶素 (catechin)、表兒茶素 (epicatechin, EC)、表沒食子兒茶素 (epigallocatechin, EGC)、表沒食子兒茶素沒食子酸酯 (epigallocatechin gallate, EGCG) 等物質。經實驗證明兒茶素類中含有氫氧基 (OH)，能阻止自由基所造成之氧化傷害 (Bors and Michel, 1999)，且兒茶素類中以 EGCG 的生物活性最高，具有抗癌、降低血中膽固醇濃度、抑制病菌預防感冒發生、幫助體重控制維持體態 (葉姿劭與許美智，2008)。根據研究綠茶具有預防肥胖的功能，主要是因為綠茶多酚物質 EGCG 可誘導白色脂肪組織 (white adipose tissue) 中類胰島素生長因子結合蛋白 1 (insulin-like growth factor-binding protein-1, IGFBP-1) 的基因表達，降低脂肪細胞的合成 (Ueda and Ashida, 2012)。咖啡因除了抗肥胖，也具有降低血脂的保健功效 (Xu et al., 2015)，通常一天攝取 300 毫克咖啡因對大多數成年人來說無害。此外，茶中含有的 γ - 胺基丁酸也具有抗抑鬱 (Lorenzo et al., 2015)、增加睡眠品質 (Zhao et al., 2015)、調節交感神經而具有抗高血壓的保健功能 (Abe et al., 1995)。

■ 營養學家建議

茶是最受歡迎的飲料之一，可作飲品、菜餚或加工成食品等多種食用方式。茶中除了含有維生素 C、礦物質鉀、鈉、鎂、鐵、鋅，還含有兒茶素類、γ - 胺基丁酸 (簡稱 GABA) 等物質。其中兒茶素類是茶葉中含量最多的可溶性物質，占茶葉乾重的 25%，也是茶苦澀味的主要來源。經實驗證明兒茶素類中含有氫氧基，能阻止自由基所造成之氧化傷害，具有抗癌、降低血中膽固醇濃度、抑制病菌預防感冒發生、幫助體重控制維持體態。而 γ - 胺基丁酸也具有抗抑鬱、增加睡眠品質、抗高血壓的保健功能。

■ 主要產季

全年皆有生產，可分為春、夏、秋及冬茶。

■ 產地分布

臺灣各地皆有栽種，著名的產區有台北、新竹、南投、嘉義、花蓮、台東等地區。

■ 選購重點

選購茶品首重新鮮度，且有完整的食品及營養標示，茶葉乾燥易碎，不含雜質，不受潮者為佳。

■ 保存方法

完整密封，保持乾燥，置陰涼處即可。

鮮時果烏龍茶凍

材料（五人份）

烏龍茶葉 .... 10 公克
沸水 .... 600 公克
果凍粉 .... 20 公克
細砂糖 .... 100 公克
葡萄乾 .... 20 公克
新鮮時果粒 .... 30 公克

注意事項

- 茶湯浸泡不可過久避免茶湯產生苦澀味。
- 果凍粉如初次操作，可與細砂糖先行混合，再加入茶湯中，避免果凍粉倒入茶湯中瞬間凝結。
- 烹調時間：30 分鐘。

做法

1. 將烏龍茶茶葉浸泡於 600 公克沸水中，至茶葉泡開，茶湯出色出味。
2. 將泡開的烏龍茶葉取出，只留茶湯備用。
3. 果凍粉 20 公克與細砂糖 100 公克乾拌混合，加入烏龍茶湯一起加熱煮溶至糖完全溶化。
4. 將葡萄乾或當季新鮮水果切小丁酌量放進模具底部。
5. 最後將烏龍茶果凍茶湯徐徐倒入模型中，冷卻後置入冷藏至凝結即可。
6. 食用時也可放些什錦鮮果或醬汁做裝飾。

中醫師綜合建議

1. 中醫認為，茶葉味微苦、甘，性涼；上可清頭目，中可消食滯，下可利小便，是天然的保健飲品。唐代陳藏器更強調的：「茶為萬病之藥」。
2. 茶葉都不宜浸泡過久，浸泡太久，會浸出多量的單寧酸與咖啡因，對身體不利也容易破壞茶葉特有的香氣與滋味。

功能：有助於體重控制（不加細砂糖）

佳葉遊龍戲彩鳳

材料（五人份）

佳葉茶............20 公克
草蝦仁...........150 公克
雞腿肉..........150 公克
蒜頭.............20 公克
薑................10 公克
青蔥..............10 公克
包孜甘藍..........30 公克
紅蘿蔔............30 公克

調味料

鹽...............1/2 茶匙
醬油...............2 茶匙
胡椒粉...........1/4 茶匙
糖...............1/2 茶匙
香油.............1/2 茶匙
米酒...............1 茶匙

做法

1. 將佳葉茶泡開讓茶湯出味、茶葉展開後，茶葉與茶湯分開備用。
2. 草蝦仁洗淨去腸泥開背後備用。
3. 雞腿肉去皮切同蝦仁大小塊狀備用。
4. 蒜頭切片、青蔥切段、薑切小片成爆香料備用。
5. 包孜甘藍、紅蘿蔔切片作配色用。
6. 起鍋加入水將蝦仁及雞腿肉分別以泡熟至九分的狀態備用。
7. 起鍋薑爆香料爆香，依序加入雞肉、蝦仁及其他配菜。
8. 加入佳葉茶湯略加調味稍加悶煮，起鍋前加入適量茶葉勾薄芡即可。

中醫師綜合建議

1. 佳葉茶的咖啡因含量極低，可有助於安定心情、穩定情緒，還可以避免因為喝茶導致失眠問題。
2. 佳葉茶的 GABA 含量高，對人體的心臟及血管有保健作用。因此較一般包種茶或烏龍茶來得更適用於老年人的料理。

功能：輔助調節血壓

佳葉茶

佳葉茶乃將茶菁經由厭氧處理，使茶中自然存在的麩胺酸 (glutamic acid) 及天門冬酸 (aspartic acid) 轉變為 γ-胺基丁酸 (γ-aminobutyric acid，簡稱 GABA) 及丙胺酸 (alanine)，因此使這種茶中的 GABA 含量，較一般包種茶或烏龍茶來得高，特稱為佳葉茶 (GABA tea)。GABA 是高等動物神經的主要抑制性傳達物質，根據研究 GABA 對人體的心臟及血管具有保健功效，佳葉茶就是因此而興起的養生茶品。

90 金針花
香蘋金針鮮蝦鬆

94 南瓜
養生洋蔥南瓜湯
鮮蝦南瓜義大利麵薯

98 鳳梨
季節鳳梨生菜襯洋蔥紅酒醋沙拉
酥炸蝦球佐鳳梨果醬

102 紅龍果
紅龍翠影鮮玉帶
紅龍果優格冰砂襯和夏威夷果瑪芬

106 西瓜
西瓜薑醋釀鮮蔬沙拉
西瓜綿虱目魚湯

110 薏苡
薏苡陳皮紅豆湯
紫米蓮子南瓜飯

112 蓮子
紫米蓮子南瓜飯

116 白木耳
雙雪紅果燉雞盅

118 餘甘子
雙棗餘甘子燉烏雞

120 山藥
新鮮山藥黑木耳涼拌

夏滿芒夏暑相連

雨水潺潺，五穀豐收，花開結果滿山谷

金針花

別名：萱草、忘憂草、黃花草，一日美人等。

■ 常見種類

高山種 (華南種)：
生長較慢，花梗較細，花蕾鮮甜清脆。

平地種 (金針菜台東 6 號)：
花蕾厚實，花黃褐色，花心有褐色斑，花蕊為黑褐色。

平地種 (金針菜台東 7 號)：
花梗較金針菜台東 6 號粗，花蕾和花蕊皆為橙黃色，烹煮湯色鮮黃不變黑。

■ 主要產季

高山種金針菜盛產期為每年 8、9 月，通常木將金針鮮蕾脫水乾燥製成乾金針 (製成率約 10:1)，可全年供應；平地種金針菜的產期為每年 4 至 6 月，產量較少。

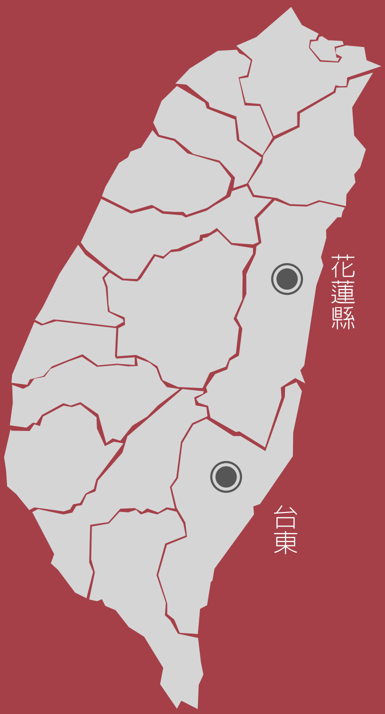
■ 產地分布

花蓮、台東等地區。

■ 選購重點

乾金針：
選擇有信譽可靠的製造商，產品包裝完整，詳列成分、製造商、產地等食品標示，以確保二氧化硫的殘留量符合限量標準 (4000ppm 以下)。

金針鮮蕾：
花蕾完整，嫩綠色澤，不枯黃開花者為佳。



生理功能：視力保健

乾金針或金針鮮蕾都含有膳食纖維、維生素A、維生素B群、維生素C、礦物質鈣、鎂、磷、鐵、鋅等營養素，也富含類胡蘿蔔素、類黃酮等多酚類物質，具有非常強的抗氧化活性，可清除自由基。研究證實金針花萃取物中的天然抗氧化物質，具有抗氧化傷害、抗憂鬱、降低發炎反應而減緩酒精性肝損傷等實驗結果。對於視力保健而言，食用此類天然抗氧化食物，可降低視網膜因長期光照產生的氧化傷害，幫助預防視力退化的保健功能。

烹調中要注意的是，金針鮮蕾具有微量秋水仙毒素，不可生食，必須經過加工、烹煮才不致造成腹瀉。金針花蕾中的黑色花蕊，烹煮前可以去除，避免黑色素使菜餚色澤不美觀，或是選購花蕊也是黃色的金針花台東7號，就可省去去除花蕊的功夫了。

營養學家建議

類胡蘿蔔素是一種存在於自然境界中的植物色素，其中，葉黃素和玉米黃素，是構成人體視網膜黃斑區的黃斑色素。根據研究報告指出，補充葉黃素有助於預防老年性眼睛黃斑退化症，預防心血管疾病以及提升免疫力等。一般深綠色蔬果例如金盞花、青花椰菜、豌豆和青椒等蔬果，就具有豐富的葉黃素但是玉米黃素的含量卻極少。而國產的金針花卻是少數葉黃素與玉米黃素皆含量高的蔬菜。

功能：視力保健

香蘋金針鮮蝦鬆

材料（五人份）

蘋果..............60 公克
新鮮金針花........80 公克
蝦仁.............200 公克
馬蹄(荸薺)........20 公克
芹菜..............20 公克
青蔥..............10 公克
結球萵苣.............1 顆

調味料

鹽...............1/4 茶匙
糖...............1/2 湯匙
紹興酒...........1/2 湯匙
太白粉............1 茶匙

注意事項

- 烹調時間：15 分鐘。

做法

1. 蘋果去皮切成細丁。
2. 金針花洗淨切細段。
3. 蝦仁洗淨去除泥腸、瀝乾水分、切成細丁，加入雞蛋白及少許鹽醃漬 5 分鐘。
4. 將馬蹄及芹菜洗淨切成細末。
5. 起鍋將油燒熱以中溫將蝦仁細丁過油。
6. 將蔬菜逐一放入鍋中拌炒，炒熟香味出來後再加入蝦仁細丁再稍加拌炒。
7. 再加入蘋果丁末、並做調味、一起炒香，起鍋前再加入少許的紹興酒提香。
8. 食用時以結球萵苣葉包蝦鬆食用。

中醫師綜合建議

1. 馬蹄又稱荸薺，有清肺解熱，生津潤肺，消食利尿的功能。
2. 兩者同用具有健脾明目、鎮靜安神、利尿消腫的作用。

南瓜

別名：金瓜。

■ 常見種類

木瓜形：
有墨綠色花點與橘色花點 2 種，又稱「金瓜」，為最常見的種類，外皮呈色雖不同，但肉質吃起來並無差異，做成南瓜米粉或是南瓜飯都非常可口好吃。

圓形：
圓形南瓜表皮有橘色及綠色，橘色南瓜又稱為東昇南瓜，肉厚、色澤艷麗，在各式南瓜中口感最鬆軟且甜度高。綠色瓜肉豐厚、肉質細緻、口感鬆軟，做各種料理都適合。

車輪形：
車輪形的南瓜外觀就如其名，像輪胎般呈扁圓狀，口感鬆軟與木瓜形相似，把瓜肉取出後，可做成南瓜盅。

夏南瓜：
又稱節瓜、矮南瓜、嫩南瓜、西葫蘆、義大利瓜，口感類似胡瓜、黃瓜，熱量低，富含維生素、礦物質及膳食纖維，鮮黃色與綠色等肉質為白色，肉質較脆，可煮湯或與起司一起烘烤。

■ 主要產季

3 至 10 月間。

■ 產地分布

全臺各地都有，以屏東、嘉義、花蓮及臺東為主要產地。

■ 選購重點

以外觀果形端正、果蒂完整，無污損及病蟲害斑，果實拿起來有沉重感，用手指按壓表皮不凹的為佳。

■ 保存方法

保存於通風涼爽處。

■ 生理功能：有助於視力保健、有助於調節血糖

有助於視力保健

南瓜中含有豐富的 β 胡蘿蔔素，而 β 胡蘿蔔素可轉化為維生素 A，可維持視力正常。

有助於血糖穩定

南瓜含有膳食纖維，可延緩胃排空的時間，使得碳水化合物的吸收減慢，減緩飯後血糖的升高。有研究發現，南瓜含有某種植物化學成分，可以抑制 α 葡萄糖苷酶（α-glucosidase）及血管張力素轉換酶（ACE），因而推測，南瓜可能有降低血糖及血壓的潛在功效。所以，糖尿病患者可以適量的食用。但須特別注意的是，南瓜屬高昇糖指數食物，大量食用後會使血糖急遽上升，故糖尿病患者攝食南瓜時應適量不宜多食。南瓜中含有人體紅血球形成的必需的微量元素鈷和鋅，鈷為構成血液中紅血球的重要成分之一，而鋅直接影響成熟紅血球細胞的功能。

■ 營養學家建議

南瓜種子俗稱「白瓜子」，南瓜子具有高含量的鋅，有助於維持生長發育與生殖機能。因臨床發現，慢性攝護腺炎與攝護腺癌患者的攝護腺液中，鋅含量明顯的低於健康者，推測補充鋅可預防攝護腺肥大，甚至預防攝護腺癌，故認為南瓜子攝食可預防攝護腺肥大症。

養生洋蔥南瓜湯

材料（五人份）

南瓜.............200 公克
馬鈴薯...........150 公克
洋蔥..............50 公克
蒜頭..............15 公克
培根..............20 公克
鮮奶油............10 公克
奶油..............15 公克

調味料

鹽...............1/2 茶匙
糖.................2 茶匙

注意事項：

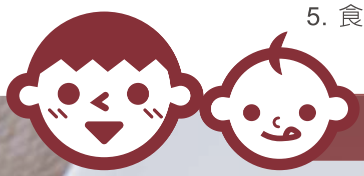
- 熬煮的過程中要翻攪鍋底避免底部沾鍋，同時也要將表面的泡沫舀出 。
- 如需增加口感在湯中可加其他元素，如海鮮類、菇菌類等 。
- 烹調時間：30 分鐘。

做法

1. 南瓜去皮將籽挖出，切小塊備用。
2. 洋蔥剝去外皮，切細小塊備用 。
3. 馬鈴薯去皮切小塊備用 、蒜頭切片備用
4. 起鍋放入少許奶油，加入蒜頭、洋蔥碎爆香，然後加入南瓜同炒，然後加入水煮。
5. 煮至南瓜軟爛後倒入果汁機或是調理機裡打成濃湯。
6. 將馬鈴薯蒸熟後搗成泥備用。
7. 培根以烤箱烤至香酥，切碎備用。
8. 將南瓜泥取出與鮮奶油煮開，再以馬鈴薯泥勾芡成濃湯。
9. 起鍋時上面可用鮮奶油拉花畫盤，並撒上些培根碎裝飾並提升香氣。

中醫師綜合建議

1. 南瓜性溫味甘，脾胃虛寒者的養生食品。日本奉南瓜為蔬菜之王是坐月子的養生健身補品。南瓜可以取代米飯類主食。
2. 南瓜對人體有補中益氣，減少腸胃虛寒，潤肺止咳。
3. 南瓜含微量元素鈷，能增加體內胰島素的釋放，促使糖尿病患者胰島素分泌正常化，有助於血糖的控制。
4. 若是脾胃濕熱、胸脘脹悶者，則不宜。
5. 食用節氣：健脾之品，四季皆宜。



功能：視力保健

鮮蝦南瓜義大利麵薯

材料（五人份）

南瓜..............300公克
麵粉..............100公克
雞蛋..................1個
鮮蝦..................6個
洋蔥..............40公克
鮮奶油..........100公克
起司粉............20公克

做法

1. 將一半的南瓜蒸熟打成泥備用。
2. 另取一半的南瓜挖球狀後烤熟備用。
3. 南瓜泥拌入麵粉、雞蛋、鹽做成麵薯，汆燙至八分熟後撈起冷卻。
4. 取一炒鍋炒香洋蔥，加入鮮蝦、鮮奶油及麵薯。
5. 起鍋前加入起司粉。

中醫師綜合建議

1. 南瓜性溫味甘、入脾、胃經。具有補中益氣、生肝氣、益肝血。對幼兒青少年有補氣養肝的功效。
2. 南瓜含有豐富的維生素 A，可貯存於肝臟，與眼睛色素形成有關，有助視力保健。
3. 南瓜含有補血所需的多種營養素。
4. 食用節氣：四時皆宜。

功能：視力保健

鳳梨

別名：菠蘿、番梨、黃梨、旺萊。

常見種類

本地種：
從中國南方引進的，果實小，果皮厚有刺，果肉纖維粗糙，較不受歡迎，因栽種效益不高，逐漸被開英種與雜交種取代。

開英種：
葉緣無刺，果實圓筒型，果皮薄，果肉纖維稍粗，口感稍硬且脆，甜度高，風味濃郁，適合鮮食及加工。

雜交種：
葉緣有刺或無刺，果實圓筒型，果目凸起，果肉細密纖維較少，甜度最高，風味濃郁。

選購重點

鳳梨在高溫乾燥的環境下所結的果實較甜，選購時挑選果型小而短，且果實飽滿有重量感的品質較好，炳心不宜過粗，且切口色澤細白、乾燥無流汁者較新鮮，成熟時果皮由綠轉黃，挑選果皮四分之三黃色者，聞起來有濃郁果香，但避免過熟發酵產生酸味，果皮無裂縫損傷，稜目大且明顯凸起，以手指彈打果皮，聲音低沉者通常果肉也多汁且甜。因為鳳梨果皮極不平整，且果肉表層佈滿釘眼，釘眼中有毛刺，因此削除果皮時要一併去除才能食用。

產地分布

台中縣以南各縣市地區。

保存方法

保持果皮完整，放置室溫通風處。

主要產季

4 月至 8 月間。

■ 生理功能：視力保健

鳳梨含有豐富的膳食纖維、維生素 B_1、維生素 C、鈣、鎂、鋅等礦物質及 β - 胡蘿蔔素，其中維生素 B_1 有助於視覺神經保健，預防神經性病變，保護角膜；β - 胡蘿蔔素則可提供人體轉化為維生素 A，補充視網膜感光物質；礦物質鋅可輔助體內抗氧化系統，減緩視覺老化的速度。

■ 營養學家建議

鳳梨中維生素 C 的含量是蘋果的五倍，又含有豐富的檸檬酸與蛋白酶，可以促進胃液分泌，軟化肉類食物，幫助人體對蛋白質的消化和吸收，也有助於解決夏天天氣熱，而造成的食慾不振等困擾。

由於鳳梨品種改良技術的發展，有些鳳梨甜度較高，因此建議，一天中最多攝取 130 公克的量就好，尤其是需要嚴格控制血糖的糖尿病患者，或有肥胖症的代謝疾病患者，更應避免一下攝取過量的高甜度鳳梨，使餐後血糖過度上升，讓胰島素分泌增加。因為大量的胰島素分泌會促使人體脂肪合成，造成飢餓感再度發生，導致食量增加，血脂肪濃度偏高等問題，不利於病徵的控制。

季節鳳梨生菜襯洋蔥紅酒醋沙拉

材料（五人份）

鳳梨.............350 公克
核桃..............30 公克
黑糖...............5 公克
裸麥麵包...........3 公克
羅蔓生菜..........50 公克
紫捲鬚生菜.......15 公克
洋蔥碎............30 公克
紅酒..............15 毫升

調味料

白醋..............15 毫升
橄欖油............60 毫升
鹽.................5 公克
胡椒.............0.5 公克
太白粉...........100 公克

注意事項：

- 鳳梨因為季節可以選用稍微硬的。
- 烹調時間：20 分鐘。

做法

1. 鳳梨去皮去心切塊後真空包以 58 度低溫烹調約 1 小時後備用。
2. 核桃烤酥脆備用。
3. 生菜拔小塊泡水 15 分鐘後濾乾冷藏備用。
4. 洋蔥碎、紅酒、白醋、橄欖油加入後拌勻醃漬約六小時。
5. 擺盤後淋上洋蔥油醋即可。

中醫師綜合建議

1. 鳳梨屬熱帶地區水果，性平、味甘酸，台語稱之為「旺來」或「王梨」，營養素種類多且豐富，包括膳食纖維、有機酸、維生素 B_1、維生素 C、類胡蘿蔔素、鉀及多種礦物質等。夏季盛產的鳳梨因含有豐富膳食纖維和特殊的天然酵素，有助於幫助消化、預防便秘，向來是餐桌上常見的水果。不過，鳳梨的熱量和鉀離子含量高，肥胖減重者和慢性病患者應酌量食用，一般人也要避免當餐前水果，以免造成胃壁受損而導致腸胃不適。
2. 食用節氣：夏季為宜。

酥炸蝦球佐鳳梨果醬

材料（五人份）

鳳梨果...........700 公克
原色麥芽........160 公克
蜂蜜..............30 公克
檸檬................ 一顆
蝦仁.............300 公克
太白粉...........100 公克

注意事項：

- 烹調時間：30 分鐘 ~1 小時。

做法

1. 鳳梨去皮去心切成細丁狀備用、檸檬榨汁備用。
2. 鳳梨丁置於鍋中、倒入檸檬汁、再加入麥芽以小火熬煮。
3. 麥芽煮化後再，加入細砂糖繼續熬煮。
4. 煮至果醬呈現適當的濃稠狀即可。
5. 蝦仁洗淨去泥腸後略加調味，再上一層薄薄的太白粉，以油鍋炸至外皮金黃酥脆即可。
6. 將炸好的蝦仁置於盤中，以新鮮鳳梨及新鮮蔬果搭配鳳梨果醬沾食。

中醫師綜合建議

吃得過飽、出現消化不良時，吃點鳳梨能起到助消化的作用，還可以緩解便秘。它之所以有助於消化，主要是其中含有的鳳梨蛋白酶在起作用，可以改善油膩、悶飽難耐、飲食不振等情況，有助消除「食積」。

營養家健議

長輩常告誡我們鳳梨很利，吃多時嘴巴會破，舌頭會麻。事實上這是因為鳳梨中富含蛋白分解酵素的緣故，這種蛋白分解酵素能軟化肉類食物，所以對人體消化吸收非常有幫助，但是有胃潰瘍的人就不適合吃鳳梨，原則上鳳梨酵素以鳳梨植株的莖部及鳳梨外皮含量較多，所以對鳳梨酵素敏感或擔心吃鳳梨而嘴破的人，只要將鳳梨果肉表層的釘眼去除乾淨就能安心享用了。

功能：視力保健

功能：視力保健

紅龍果

別名：火龍果、芝麻果、仙蜜果。

■ 常見種類

紅龍種：
市面上最常見，紅龍果又分白肉紅龍果與紅肉紅龍果兩種。
1. 紅肉紅龍果：糖度較高，果肉較軟，含有較多的火龍果甜菜苷色素，因此食用後排泄物中帶有紅色素。
2. 白肉紅龍果：甘蔗甜味，果肉較紅肉紅龍果脆，纖維也較多。

黃龍種：
果皮黃色有細刺，果肉清香，口感爽脆，因果皮有細刺，目前未被廣泛種植。

青龍種：
果皮綠色，也分為紅肉與白肉兩種，目前尚未商業栽種。

■ 主要產季

5 至 11 月間。

■ 產地分布

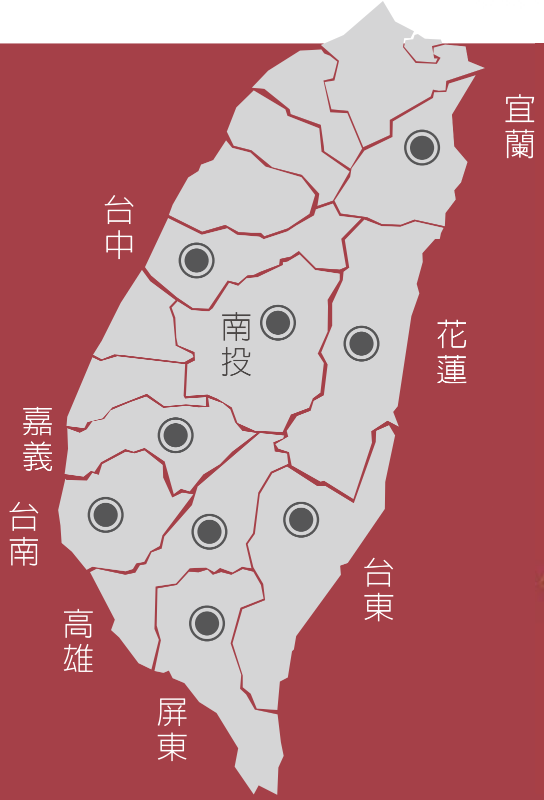
宜蘭、花蓮、台東、台中、南投、嘉義、台南、高雄、屏東等各地區皆有小規模栽種。

■ 保存方法

保存於通風涼爽處。

■ 選購重點

紅龍果通常在肉質鱗片紅達一半以上或軟化反捲時採收，果蒂縮口處完全轉色且微皺，表示果實已達全熟，這個時候，就是最佳賞味階段。選購紅龍果時，以果型橄欖狀，果實飽滿有重量，外皮艷麗不枯黃，不果裂者較新鮮。



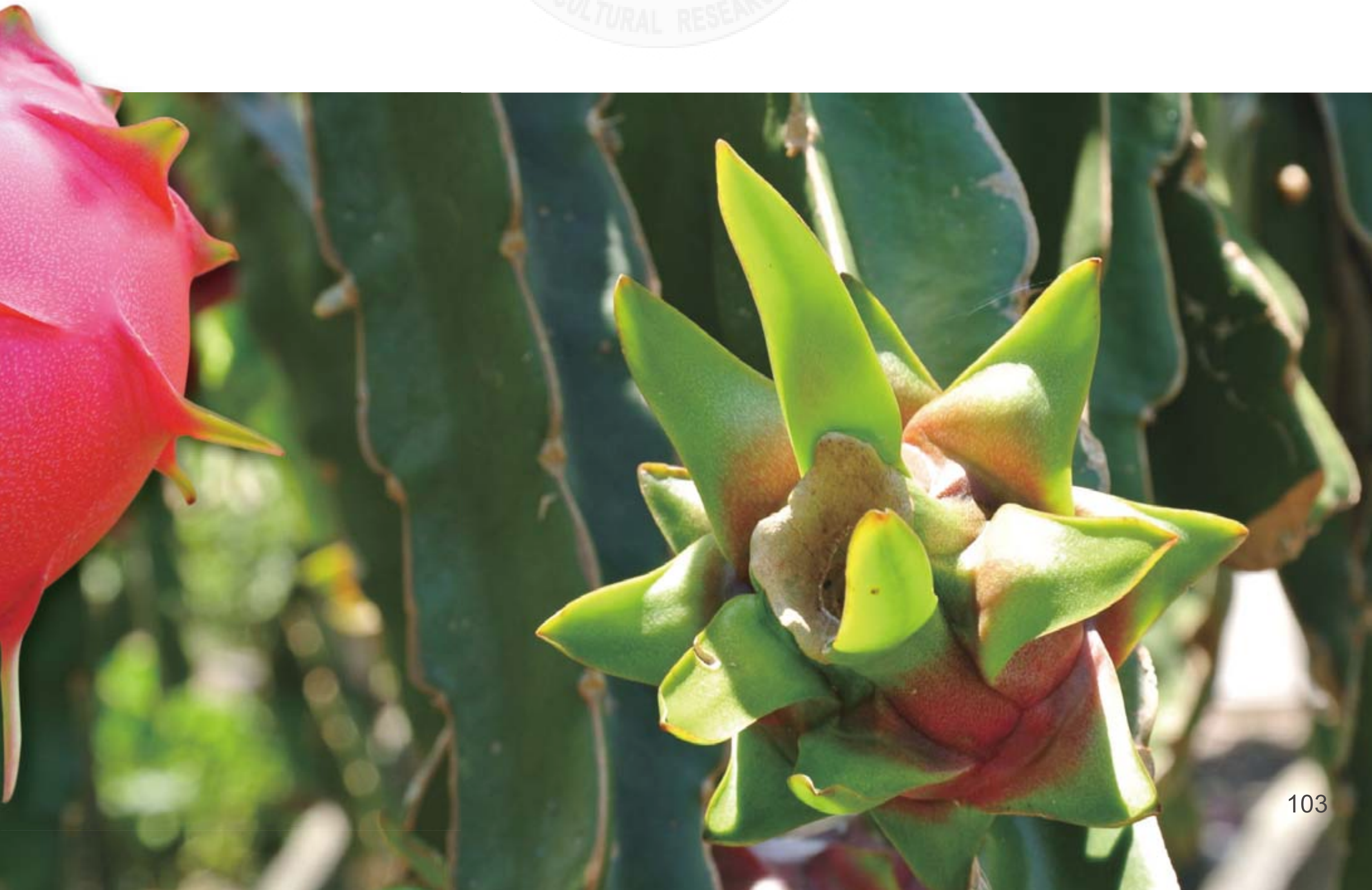
■ 生理功能：抗自由基氧化傷害功能

紅龍果為仙人掌科植物，耐旱且不需要太多農藥防治蟲害，原產自赤道附近的中南美洲，其富含植物性蛋白質、膳食纖維、礦物質鋅、鐵及花青素等營養素，是天然的抗老化聖品。其中水溶性的膳食纖維，能延緩飯後血糖的上升，具有穩定血糖的功能，也可以減少飲食中脂肪的消化及體內膽酸的再吸收，達到減少膽固醇的功效，還具有稀釋腸道中有毒物質，有助於預防腸道癌的發生。

紅龍果鮮豔而肥厚的果皮，比起果肉有更多的花青素，食用時可連同果皮內薄層，附著於果肉的紅紫色纖維一同吃，其抗氧化效果更勝於胡蘿蔔素 10 倍以上，可保護身體細胞，預防氧化傷害，因此具有抗衰老、保護心血管、預防慢性疾病誘發的代謝性疾病等保健功效。

■ 營養學家建議

有些民眾會發現若吃了紅肉紅龍果，當天排出的尿液也跟著染紅，是因為紅龍果中有不被人體吸收的甜菜苷色素（betacyanins），它類似花青素，也具有抗氧化的作用。根據研究報告，給予雄性小鼠高脂飲食與每公斤小鼠體重 200 毫克的紅龍果萃取物，連續 14 週後分析小鼠的生化數據。發現紅龍果萃取物，可改善高脂飲食所誘發的體重增加、脂肪肝及胰島素抗性等肥胖相關代謝性疾病，而這個保健功效可能來自於火龍果中甜菜苷色素（Song et al., 2015 & 2016）。



紅龍翠影鮮玉帶

材料（五人份）

本地鮮干貝......240 公克
紅龍果...........100 公克
蘆筍..............50 公克
彩椒(紅椒)........25 公克
彩椒(黃椒).......25 公克
薑................20 公克
蒜頭..............20 公克
青蔥..............20 公克

調味料

鹽..............1/2 茶匙
糖................2 茶匙
胡椒粉...........1/4 茶匙
紹興酒.............1 湯匙
太白粉.............1 湯匙

做法

1. 將紅龍果去皮切成適當大小球狀備用。
2. 將彩椒洗淨切成適當小塊汆燙備用。
3. 將蘆筍底部去皮後切成適當小段汆燙備用。
4. 將爆香料、薑切片，青蔥切段，蒜頭切末備用。
5. 起鍋燒水將鮮干貝泡熟，起油鍋後將干貝過油。
6. 起油鍋將爆香料入鍋爆香，依序加入蔬果快炒，最後加入干貝快炒調味即可。

中醫師綜合建議

1. 白肉紅龍果：色白屬金入肺與大腸；用於潤肺生津，減少便祕。紅肉紅龍果：色紅屬火入心與小腸；用於清心降火，有助於血壓血脂的控制。
2. 食用對象如果是老年人，因腸胃稍弱則不宜多食或久食。
3. 食用節氣：夏秋兩季。

紅龍果優格冰砂襯和夏威夷果瑪芬

材料（五人份）

紅龍果..........350 公克
優格..............25 公克
夏威夷果.........30 公克
麥片..............25 公克
鮮奶..............75 公克
麵粉..............50 公克
發粉.............0.5 公克
雞蛋.................1 個
奶油.............12 公克

調味料

蜂蜜.............20 公克

做法

1. 將紅龍果打成泥，加蜂蜜、優格，於冰淇淋機內攪拌成冰霜備用。
2. 夏威夷果仁烤脆絞碎備用。
3. 將瑪芬蛋糕攪拌好後加入夏威夷果仁並入模 ，烤箱預熱 185 度，烤約 20 分鐘即可。

中醫師綜合建議

1. 搭配夏威夷果可以減少火龍果食用者的腸胃過寒。
2. 食用節氣：夏季為宜。

注意事項

- 鮮干貝以泡熟方式可避免肉質過老。
- 紅龍果在起鍋前放入清炒即可起鍋。
- 烹調時間：15 分鐘。

功能：抗自由基氧化傷害

功能：抗自由基氧化傷害

注意事項：

- 瑪芬容器使用免洗器皿比較好處理，如果用磁器的話可以噴上一層油防止沾黏
- 烹調時間：20 分鐘。

西瓜

別名：水瓜，寒瓜。

■ 常見種類

長型紅肉大瓜：
果實橢圓型，皮色淡綠有青色細網縞紋或有青黑色粗寬條紋，果肉鮮紅色。

球型紅肉大瓜：
果實圓球形，綠皮青黑色狹條紋或粗寬縞紋，果肉鮮紅色。

長型紅肉小瓜：
果實橢圓型，果皮黑綠有青黑條紋、或綠皮青黑色條紋、或金黃色皮淡色細條紋，果肉鮮紅色。

球型紅肉小瓜：
果實圓球形，皮淡綠色青黑狹條紋或細縞紋，或綠皮有青黑色狹條紋，或金黃色皮淡色細條紋，果肉鮮紅色。

黃肉小瓜：
果實圓球型至微長球型，果皮綠色有青黑色狹條紋，或黑綠色底有青黑色縞紋，果肉黃而晶亮。

橙肉小瓜：
果實高球型或橢圓型，果皮綠色有青黑色狹條紋，果肉橙黃色。

無子西瓜：
果型圓球形，果皮深綠有青黑色寬條紋，或綠皮有青黑色狹條紋，或黑綠皮有不明顯青黑條紋，果肉或深紅色或深黃色。

1895 TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE

■ 產地分布

產地主要分布在新竹、苗栗、台中、彰化、雲林、嘉義、台南、高雄、屏東、花蓮、台東縣等地區，栽種面積以雲林縣居全台之冠。

生理功能：抗自由基氧化傷害功能

臺灣的西瓜經過細心的育種，品質極佳，全年皆有西瓜出產。西瓜果皮、果肉、種子皆可食用或藥用。民眾常吃的西瓜果肉富含蛋白質、瓜氨酸、精氨酸、蘋果酸、茄紅素、β-胡蘿蔔素、維生素 A、維生素 B、維生素 C、礦物質鎂、磷、鐵等營養素。根據研究證實，西瓜中的茄紅素與 β-胡蘿蔔素，具有非常強的抗氧化活性，可抗氧化，消除自由基，並減少紫外線對皮膚的傷害，有助於預防心血管疾病和癌症的發生。

營養學家建議

炎炎夏日，身體大量出汗，體液也跟著流失，而此時盛產的西瓜不僅含水量高，脂肪含量少，又富含人體易消化吸收的葡萄糖、蔗糖與果糖及礦物質鉀等營養素，因此夏季，尤其是運動後，吃一點西瓜，有助於體內水分之調節作用，可幫助人體補充流失的水分及能量，也能舒緩肌肉收縮與維持神經訊號傳導等功能。

西瓜在食用上要注意，不要一次食用過多，以免造成腹瀉或食慾下降。一般健康人，適量攝取西瓜可以補充人體所需的水分、維生素和抗氧化物質。但是腎功能不全者，飲食上要格外注意水分的控制，因此也避免短時間內大量食用西瓜。糖尿病患者，則要注意西瓜的糖含量，避免過量食用西瓜而讓血糖失控。另外，有些人喜歡吃西瓜，抹鹽巴或沾甘草粉，則要注意避免過量攝取沾料中的鈉，以免引起高血壓或水分滯留等問題。

選購重點

果梗新鮮而捲曲、西瓜尾蒂大，果型端正飽滿，果面平滑青綠，表皮細縞紋路鮮明，以手指輕彈果實有清脆的聲音，輕拍有振動感代表果肉多汁。

保存方法

完整未剖的西瓜可保存於室溫。

主要產季

臺灣全年皆有西瓜生產，每年 4 至 8 月為盛產期。

西瓜薑醋釀鮮蔬沙拉

材料（五人份）

- 薑 .... 20 公克
- 辣椒 .... 5 公克
- 西瓜 .... 300 公克
- 青花菜 .... 100 公克
- 玉米 .... 50 公克
- 生菜 .... 30 公克
- 蜂蜜 .... 20 公克
- 紅酒醋 .... 25 公克

調味料

- 橄欖油 .... 50 公克

注意事項

- 蒸洋香瓜的時間需掌控好，避免色澤或口感不佳。
- 烹調時間：15 分鐘。

做法

1. 薑去皮後切小丁，辣椒去子切碎。
2. 用一醬汁鍋先煮糖及少許糖再加入薑及辣椒慢煮並注意水分 直到薑軟化。
3. 薑糖冷卻後打成泥，西瓜切丁後真空包冷凍。
4. 將青花菜及玉米汆燙至熟透後冰鎮冷卻，生菜泡以冰水 20 分鐘後濾乾。
5. 盛盤：將西瓜退冰後取出塊狀盛盤，放上蔬菜及生菜，剩餘醬汁拌以橄欖油及紅酒醋淋上即可。

中醫師綜合建議

1. 俗云：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方。」
2. 夏天吃清熱解暑的西瓜很棒，但如果能搭配薑汁則有助於消除內寒，可避免腸胃過涼，也可以用來提味。

功能：抗自由基氧化傷害

西瓜綿虱目魚湯

材料（五人份）

西瓜綿............50 公克
無刺虱目魚肚....600 公克
薑...............30 公克
青蔥..............30 公克

調味料

鹽...............1/2 茶匙

注意事項

- 烹調溫度：100℃。
- 烹調時間：15 分鐘。

做法

1. 將虱目魚洗淨切適當大小的塊狀，入鍋中以開水稍加汆燙後備用。
2. 將西瓜綿洗淨，切薄片，以開水略加汆燙後備用。
3. 將薑去皮切細絲備用。
4. 起鍋放入清水將西瓜綿片、薑絲、虱目魚一同略煮至香氣出來即可。

中醫師綜合建議

1. 加嫩薑一起煮湯冷卻後喝，有退火利尿、改善食慾不振的功效。
2. 食用節氣：夏季為宜。

行政院農業委員會農業試驗所 1895 TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE

功能：抗自由基氧化傷害

薏苡

別名：薏仁、苡米，薏黍、薏珠。

常見種類

白薏仁：國產顆粒較小，進口顆粒較大。
紅薏仁：國產以保留外層紅麩皮。

主要產季

7-10 月間。

產地分布

台中、彰化、嘉義、南投等地。

選購重點

挑選顆大小整齊、無異味、粒堅實完整，無破損，無粉質、有光澤為佳。

保存方法

1. 薏仁粒：保持乾燥，置於密封容器中。
2. 薏仁粉、薏仁麵條：開封後需冷藏且儘快食用。

生理功能：有助於血糖穩定、抗自由基氧化傷害功能

有助於血糖穩定

經國內學者研究，將國產紅薏仁與白米混煮食用，能有效幫助糖尿病患控制血糖。除此之外，連同對健康有利的高密度膽固醇，也明顯升高。

抗自由基氧化傷害

薏仁與其它禾穀類相比，薏仁擁有較多的植物性蛋白質、脂質、礦物質、維生素、薏仁酯、薏仁多醣 (Coixans)、薏仁油，甾醇等營養成分，具有調節生理機能之作用。經研究薏苡麩皮的某一成分具有顯著的抗氧化活性。

功能：抗自由基氧化傷害

薏苡陳皮紅豆湯

材料（五人份）

紅豆.............120 公克
薏苡.............120 公克
陳皮..............10 公克
三花奶水..........20 公克

調味料

蜂蜜...............2 湯匙

注意事項

- 陳皮可依個人口味做增減。
- 甜度也可依個人口味做增減。
- 烹調時間：60 分鐘。

做法

1. 紅豆、薏苡洗淨分別放入鍋中加水以大火蒸 30 分鐘，待食材軟爛即可。
2. 蒸紅豆時可放陳皮提香、除脹氣。
3. 蒸好的紅豆取一半出來連同陳皮一同放入果汁機中攪成泥狀。
4. 起鍋加適量水將紅豆泥倒入，煮開再加入紅豆粒、薏苡一同煮。
5. 煮滾後可加適量的牛奶提香後，即可食用。

中醫師綜合建議

1. 薏苡仁作用緩和，微寒而不傷胃，益脾而不滋膩。因為薏米營養豐富，所以常用於久病體虛，病後恢復期。對老人、兒童均是好的藥用食物。
2. 本藥膳中紅豆主下水，具有健脾利水，消利濕熱的作用；陳皮理氣健脾，燥濕化痰；牛乳補虛損，益肺胃，生津潤腸。四者合用有助於理氣健脾，清利濕熱，消食利水退腫。
3. 食用節氣：四時皆宜。

蓮子

別名：白玉蟬、蓮子、湖目。帶殼者稱為石蓮子。

■ 主要產季

五月下旬到八月下旬。

■ 產地分布

桃園縣、嘉義縣和台南市，以台南市白河區為國內最大的蓮子產地。

■ 選購重點

不要選購過白的蓮子，有可能是經過漂白處理過，應選擇米黃色的蓮子。摸起來要有結實的感覺。

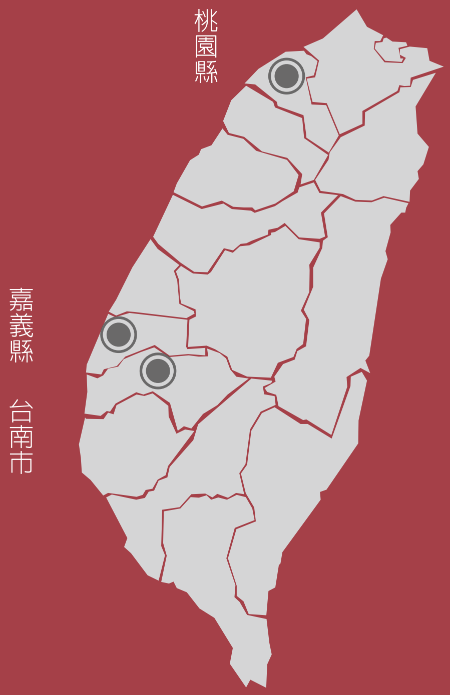
■ 保存方法

新鮮蓮子可冷藏可保存 5~7 天，冷凍可保存約 6 個月，乾燥蓮子，真空收藏瓶保存避免受潮與蟲蛀。

■ 生理功能：抗自由基氧化傷害、幫助牙齒骨骼正常發育

抗自由基氧化傷害

蓮子含有許多抗氧化活性的成分，除能夠讓抗氧化酶活性增強的生物鹼之外，尚有天然抗氧化劑維生素 E，及超氧化物歧化酶 Orgotein (Superoxide Dismutase, SOD) 的成分之一鋅。現代人因飲食習慣、生活方式與外在環境等因素，會讓身體產生過多的自由基，進而破壞細胞，抗氧化物質則可以避免因自由基對身體所造成的傷害與老化，維持正常生理機能。



幫助牙齒骨骼正常發育

蓮子含有豐富的鈣，而鈣是骨骼和牙齒的成分，除可使骨骼與牙齒正常發育之外，鈣另有助於肌肉與心臟的正常收縮及神經的感應性之功能。

蓮子的碳水化合物含量高達將近 60%，而蛋白質含量高達 20% 以上，在六大類食物中，歸類於五穀根莖類，也是植物性蛋白質來源之一，素食者可以使用蓮子替代部分穀類，除可變化口味外，更可增加多種營養成分的攝取。

蓮子的維生素 B 群比白米飯高，維生素 B 群除可調節新陳代謝之外，也是天然的抒壓劑，可以減輕壓力，蓮子的維生素 B_1 含量高達白飯的 3 倍以上。對生活壓力大的人，可適量食用蓮子補充天然維生素 B 群。

蓮子因含有豐富的鉀，所以腎功能有狀況的人要謹慎食用，另因蓮子不易消化，腸胃道不好的人或有便秘者都不宜多食。

功能：抗自由基氧化傷害，骨質保健

紫米蓮子南瓜飯

材料（五人份）

紫米.............150 公克
白米.............150 公克
蓮子..............50 公克
南瓜.............100 公克
芋頭.............100 公克

注意事項

- 材料一同拌勻時不可過份翻攪，避免材料碎裂。
- 烹調時間：20 分鐘。

做法

1. 紫米及白米分開浸泡 4 小時後分別蒸熟備用。
2. 南瓜、芋頭去皮切小丁，入蒸籠蒸熟備用。
3. 蓮子洗淨泡水軟化後，入蒸籠蒸熟備用。
4. 將所有材料放入鍋中一同拌勻即可。
5. 食用時可裝入盤中或碗中，也可用南瓜盅裝盛。

中醫師綜合建議

1. 蓮子味甘性平，是老少皆宜的鮮美滋補佳品，歷代達官貴人常食的「大補三元湯」，其中一元即為蓮子。而「蓮子湯」則常是最後的壓席菜，尚有「無蓮不成席」之說。
2. 以中醫的角度來看，蓮子有交心腎、厚腸胃、固精氣等作用，所以在養心安神、健腦益智、消除疲勞等方面的藥用價值很高；例如流傳已久的四神湯，其中就含有蓮子。
3. 蓮子可減輕下焦虛火，所以對秋季時口乾舌燥、心煩氣燥、泌尿道及膀胱濕熱、婦科感染等有改善作用。
4. 蓮子有清心、去熱的作用，可以改善心火亢盛所致失眠煩躁。
5. 一般人群均可食用，尤宜體質虛弱，心慌，失眠多夢，遺精者食用；也適宜脾氣虛的慢性腹瀉、癌症病人及放療化療後或是婦女脾腎虧虛的白帶過多之人食用。
6. 叮嚀：平素大便乾結難解，或腹部脹滿之人忌食。
7. 食用節氣：夏秋為宜。

白木耳

別名：銀耳、雪耳。

■ 主要產季

5-8 月。

■ 主要產地

南投埔里。

■ 保存方法

貯藏過久、受潮變質、出現微酸或霉味的白木耳不能食用。

■ 選購重點

有不肖業者為使白木耳外觀更為潔白，常使用二氧化硫，故購買時避免過於潔白，以色潔白中帶微黃，大朵無雜質，有光澤及厚度，無異味及斑點為佳品；乾品則要香、乾、色正常（應為微黃色），包裝安全無破損。

■ 生理功能：有助於穩定血糖與降低血膽固醇、幫助骨骼與牙齒的生長發育、養顏美容

有助於穩定血糖與降低血膽固醇

白木耳有豐富的膳食纖維，可使糞便比較柔軟而易於排出外，亦可降低糖類與膽固醇在腸道的吸收。

幫助骨骼與牙齒的生長發育

白木耳富含鈣可以補充體內鈣質元素，且其豐富的維生素 D 能促進小腸對鈣的吸收，提供骨骼與牙齒生長發育所需。

養顏美容

白木耳除有豐富營養成分外，還含有特殊的膠質，常吃可以改善皮膚膠質的流失，讓皮膚保持濕度。

■ 營養學家建議

白木耳含有胺基酸、維生素、膠質、膳食纖維、膠質、多醣體且熱量低，長期食用可以調節生理機能，養顏美容。但需注意的是白木耳有抗血小板凝集的作用，故有出血症的病人，不宜食用。目前白木耳大多由中國進口，常有殺蟲劑及殺菌劑殘留問題，故要選擇有相關檢驗無疑慮之產品為宜，或本土出產的新鮮木耳，目前可以在超市買到。

功能：有助於骨質保健

雙雪紅果燉雞盅

材料（五人份）

土雞腿..........200 公克
白木耳(乾)........60 公克
雪梨..............80 公克
紅棗(去核)........20 公克
南杏..............10 公克

注意事項

- 烹調時間：60 分鐘。

做法

1. 白木耳洗淨，浸於冷水中發脹，完成後取出切成適當大小備用。
2. 土雞腿切塊，起鍋加水川燙後備用。
3. 雪梨去皮去核切片備用。
4. 紅棗、南杏洗淨備用。
5. 將所有材料放入鍋中一同蒸 1 小時。

中醫師綜合建議

1. 中醫認為，白木耳味甘、性平，能養陰潤肺、益胃生津、補虛損；因為富含多醣、水溶性纖維，所以燉煮後會成濃稠的膠狀，食用後可幫助腸子蠕動，改善便秘。尤其是老年人容易肺燥腸枯者，更適合每天食用。
2. 白木耳搭配雪梨可以增加潤燥養陰的功效；添加紅棗則有補虛的作用；南杏仁味甘；性平、力較緩，適用於老人體虛及虛勞咳喘；但因白木耳較為滋膩，若由風寒引起或濕熱生痰的咳嗽，均忌食用。
3. 食用節氣：夏秋為宜。

餘甘子

別名：印度聖果、油甘、有甘。

■ 常見種類

餘甘子原產於印度，中國大陸等地區，果實圓球形，直徑約 1.5 公分，果皮綠色，果實可鮮食，纖維含量高，果實質地脆硬，味道酸澀，食後先苦後甘，餘韻甘甜。

■ 主要產季

8 至 11 月間。

■ 產地分布

苗栗。

■ 選購重點

果型圓球狀，果實飽滿有重量，外皮完整不發霉者為佳。

■ 保存方法

鮮果冷藏於 10~12℃氣流通暢處，若溫度低於 5℃可能二到三週起發生寒害褐化。

行政院農業委員會農業試驗所

■ 生理功能：抗自由基氧化傷害功能

餘甘子原產自印度和中南美洲，其富含膳食纖維、維生素 C、硒及多酚類等營養素，是天然的抗老化聖品。其中膳食纖維，能延緩飯後血糖的上升，具有穩定血糖的功能，也可以減少飲食中脂肪的消化及體內膽酸的再吸收，達到減少膽固醇的功效，還具有稀釋腸道中有毒物質，預防腸道癌的發生。

根據研究報告 (Colucci et al., 2015)，餘甘子優異的抗氧化效果更勝於維生素 E 和類胡蘿蔔素，可保護身體細胞，預防氧化傷害，因此餘甘子被譽為印度聖果、綠鑽石，未來極有潛力做為抗衰老、預防心血管疾病開發的保健食材。

雙棗餘甘子燉烏雞

材料（五人份）

餘甘子............50 公克
烏骨雞..........600 公克
紅棗 (去核).......30 公克
蒜頭.............30 公克
黑棗 (去核).......20 公克

調味料

鹽...............1/2 茶匙
米酒...............1 湯匙
白胡椒粉.........1/4 茶匙

做法

1. 將餘甘子洗淨去蒂備用。
2. 烏骨雞切塊洗淨川燙去除雜質及血水後備用
3. 紅棗、黑棗去核清洗後，略加切割備用。
4. 蒜頭去膜，用乾淨沙拉油炸至金黃色備用。
5. 取鍋將餘甘子、蒜頭、紅棗、黑棗一同煮約 20 分鐘使其出味。
6. 將川燙後的烏骨雞置入鍋中，以大火蒸 40 分鐘即可。
7. 起過後食用前加入調味料即可。

中醫師綜合建議

餘甘子具消食健脾，生津止渴功效；烏骨雞味甘，性平；具有滋陰清熱、補肝益腎、健脾止瀉之功效；紅棗《本草綱目》云「棗味甘、性溫，能補中益氣、養血生津」，用於對於脾胃虛弱，食少便溏，氣血虧虛等有保健的作用；蒜頭味辛、甘，性溫；能溫中健胃，消食理氣，解毒殺蟲；黑棗味甘，性溫，具有滋補肝腎，潤燥生津的功效。五者合用消食健脾，補肝益腎，養血生津。

功能：抗自由基氧化傷害

注意事項

- 蒜頭入鍋煮前可先以乾淨沙拉油炸至金黃色，在一同入鍋同煮，蒜香氣不同，更添濃郁感。
- 紅棗、黑棗去核後略加切割為的是使其味道更能充分快速釋出，在口感上較微軟爛，可依個人喜好調整。
- 烹調時間：30 分鐘。

山藥

別名：薯蕷、淮山、懷山、長薯、柱薯、大薯、田薯等。

常見種類

基隆山藥：
又稱基隆野山藥、山藥薯、基隆原生山藥，形狀為棍棒狀，皮黃褐色，皮層淡黃色或淡紅色，肉色白色或淡黃色，栽培技術較高，產量較低，但肉質細緻鬆綿，口感佳，為臺灣品質最好的山藥品種。

恆春山藥：
又稱戟葉山藥，形狀為棍棒狀，皮黃褐色，皮層淡黃色，肉色白色，肉質細緻，口感稍硬，味道較濃郁。

紅皮削山藥：
又稱紅皮白肉山藥、北投山藥，形狀為棍棒狀，皮紫紅色，皮層淡紅色，肉色白色。

白皮削山藥：
又稱白皮白肉山藥，形狀為棍棒狀，皮黃褐色，皮層淡黃色，肉色白色。

刺薯山藥：
形狀為棍棒狀，皮黃褐色，皮層淡紫色，肉白色，因植株莖基部有刺而得名

紅薯山藥：
又稱竹山紅薯山藥、血薯、民間長紅，形狀為長塊狀，皮紫紅色，皮層深紅色，肉含花青素而呈紅色。

山藥台農 2 號：
形狀為圓塊狀，皮黃褐色，皮層淡黃色，肉色白色，源自南投地方品系山藥選育而成。

山藥花蓮 3 號：
又名長白山藥，形狀為棍棒狀，皮黃褐色，肉色白色，口感類似基隆山藥，又比基隆山藥耐儲存。

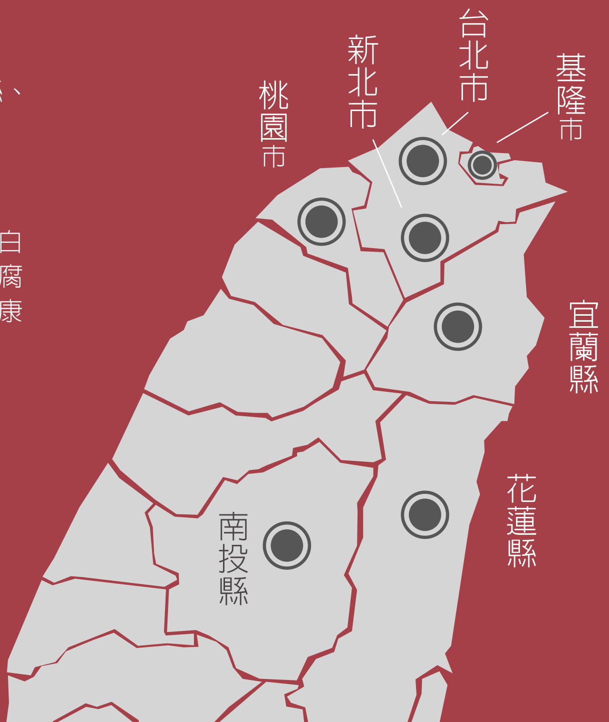
山藥桃園 4 號：
又名白金山藥，形狀為棍棒狀，皮黃褐色，肉色白色，口感細緻，黏度高，生長期長，較晚熟，可達產期調節的效果。

產地分布

基隆市、台北市、新北市、桃園市、南投縣、宜蘭縣、花蓮縣。

選購重點

依個人需求選購白肉或紅肉山藥，一般以白肉山藥最為常見，挑選外觀筆直無蟲害、腐爛者。山藥的黏液含豐富的多醣類有益健康物質，選購黏液濃稠者為佳。



保存方法

山藥包覆乾淨的保鮮膜，置於冰箱下層冷藏，可保存 3 個月。

主要產季

基隆山藥：10-2 月。
恆春山藥：12-4 月。
紅皮削山藥：9-4 月。
刺薯山藥：12-4 月。
紅薯山藥：9-4 月。
山藥台農 2 號：10-4 月。
山藥花蓮 3 號：10-2 月。
山藥桃園 4 號：1-3 月。

生理功能：有助於血糖穩定

山藥營養豐富，含有澱粉、醣類、纖維素、胺基酸、維生素 C、鈣、鐵、鋅、銅等多種微量元素，可提供人體多種必需營養素。山藥的黏液中含有醣蛋白，有多種氨基酸與消化酵素，可幫助消化，而山藥中的抗性澱粉及水溶性纖維，可包覆腸道中的食物，減緩飯後血糖的陡升，有助於穩定餐後血糖。

功能：有助於血糖穩定

新鮮山藥黑木耳涼拌

材料（五人份）

山藥............150 公克
洋蔥............100 公克
蒜頭...............5 公克
乾蔥..............10 公克
香菜...............5 公克
辣椒絲.............1 公克
黑木耳...........150 公克

調味料

麻油..............15 毫升
芝麻糊............25 毫升
黑醋..............15 毫升
米酒..............10 毫升

注意事項

- 烹調時間：20 分鐘。

做法

1. 山藥切絲川燙後，入冰水冰鎮後濾乾備用。
2. 黑木耳泡溫水至軟約 25 分鐘，切長條川燙冰鎮濾乾備用。
3. 洋蔥切薄片後，洗水去黏液後以冰水泡置。
4. 將蒜頭、干蔥切碎依序拌入佐料後，拌入葛粉及黑木耳，再放上辣椒絲及香菜。

中醫師綜合建議

山藥與洋蔥，生食有效成分較能保留，稍川燙後能保留其成分既健胃又開脾。因山藥有黏物質，有些人不喜黏膩口感，故搭配蒜頭、蔥、辣椒絲，更可增添風味與幫助消化。

營養學家建議

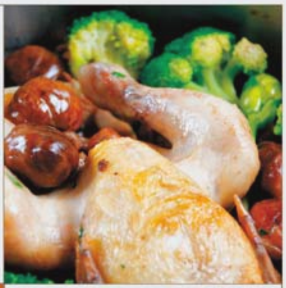
山藥屬於五穀根莖類，食用時要堅守「食物份量代換」的原則，適量攝取。山藥中的抗性澱粉及水溶性纖維可延緩糖類的消化與吸收，因此對於血糖控制異常者，可以以一碗標準飯碗的山藥，取代半碗白米飯作為主食來源。另外有動物研究報告，山藥能增加「非特異性免疫球蛋白」的吞噬作用，而具有免疫調節功能。部份山藥含「薯蕷皂苷」，它除了具有抗氧化的功能，也是人體荷爾蒙的重要材料之一。

尋味臺灣 四季養生

TAIWAN
AGRICULTURAL INGREDIENTS
FUNCTIONAL RECIPE

秋處露秋寒霜降

天高氣爽，風調雨順，萬物歷來等豐收



↑鮑菇栗子燒雞煲

FALL

新世紀已提升追求吃得安全、吃出健康，並且講究養身與延年益壽。

↑金針海皇絲瓜烙

雙薯雞腿十穀飯→

126 栗子
鮮菇類栗子燒雞
鮑菇栗子燒雞煲

130 杭菊
杭菊枸杞燉雞腿
杭菊拌芹菜花酸豆腰果

134 金針菇
金針海皇絲瓜烙

136 愛玉子
百香檸檬愛玉凍

138 甘藷
雙薯雞腿十穀飯

142 褐藻
褐藻香燜鱸魚塊

144 糙米
紅甜菜糙米飯襯山藥泥及海苔鮮干貝
糙米綠豆排骨粥

栗子

別名：栗、大栗、栗果、板栗、風栗、毛栗子。

■ 常見種類

栗子分為油栗、板栗、吳栗等幾個種類，其中油栗個小，軟糯，香甜可口，是做糖炒栗子最好的材料。

■ 主要產季

9 至 11 月間。

■ 產地分布

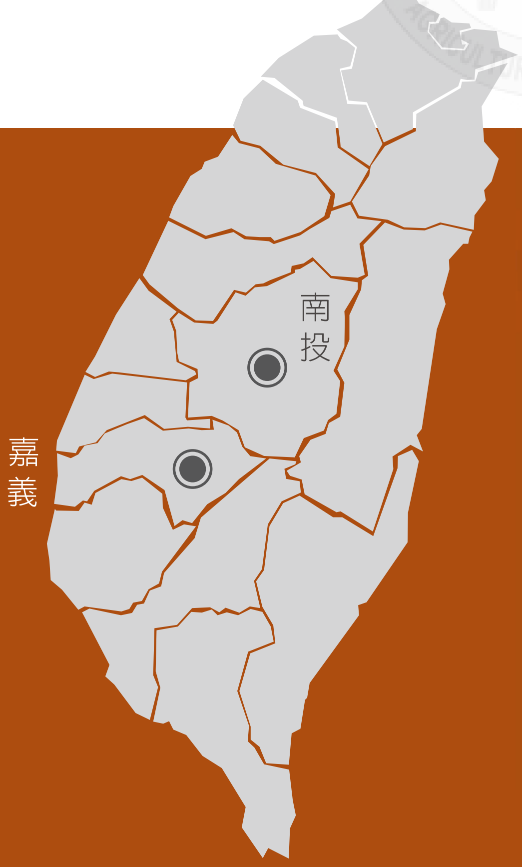
嘉義、南投。

■ 選購重點

購時需注意色澤，一般而言，顏色越暗越好，若是呈土黃色者則較差。另外，栗子的軟硬也與品質有關，通常硬者較為新鮮。

■ 保存方法

生鮮栗子可置於沙中，能保持水分。乾栗子冷藏，可久放。



■ 生理功能：維持骨骼及牙齒的健康、滋補強身

栗子含有豐富的鈣和維生素 C，鈣是構成牙齒與骨骼的主要成分，維生素 C 有助鈣質吸收。

栗子富含碳水化合物、蛋白質、不飽和脂肪酸和各種維生素 B_1、B_2、C，及鈣、磷、鉀、鎂、鐵、鋅、錳等礦物質，提供人體所需營養素，維持身體正常機能運作，是日常飲食中滋補的佳品。

■ 營養學家建議

栗子主要成分是碳水化合物，在六大類食物被歸類於五穀根莖類，可以與其他五穀根莖類做替換，提供主食的口感變化與更豐富的營養素。

栗子含有豐富的澱粉與鉀離子，糖尿病患者與慢性腎臟疾病患者，宜注意食用量。

TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE 1895

鮑菇栗子燒雞煲

材料（五人份）

- 雞腿肉……200公克
- 栗子……100公克
- 香菇……20公克
- 蒜頭……50公克
- 杏鮑菇……80公克
- 青蔥……20公克
- 薑片……20公克

調味料

- 蠔油……2湯匙
- 醬油……1湯匙
- 冰糖……2茶匙
- 紹興酒……1湯匙
- 太白粉……1湯匙
- 白胡椒粉……1/4茶匙
- 番茄醬……2湯匙
- 香油……1湯匙

做法

1. 雞腿去骨切條、香菇去蒂、備用。
2. 起油鍋將雞腿、杏鮑菇、蒜頭、香菇和栗子炸香至黃金色備用。
3. 青蔥切段、薑切小片備用。
4. 起鍋將青蔥、薑片爆香，加入炸好的材料並加調味悶煮約 10 分鐘。
5. 燒煮好後加少許太白粉勾薄芡，在起鍋前加少許的紹興酒及香油提味。

中醫師綜合建議

1. 栗子對人體的滋補功能，可與人參、黃耆、當歸等媲美，對腎虛有良好的療效，故又稱為「腎之果」，特別是老年腎虛、大便溏瀉者更為適宜，經常食用能強身愈病。
2. 因其含碳水化合物較多，糖尿病人吃栗子應適可而止。
3. 容易上火或患血症者，如吐血、便血等，宜生吃栗子。
4. 產婦、小兒便秘者不宜多吃栗子。
5. 無論是生吃還是炒食、煨食，均須細細咀嚼，連津液吞咽，可以達到更好的補益效果。
6. 食用節氣：四時皆宜，秋冬更佳。

功能：有助於骨質保健

注意事項

- 注意鍋裡的水分，火侯不要太大。
- 烹調時間：30 分鐘。

鮮香菇栗子燒雞

材料（五人份）

鮮香菇 .... 100 公克
栗子 .... 100 公克
蒜頭 .... 20 公克
洋蔥 .... 60 公克
雞高湯 .... 500 公克
雛雞 .... 350 公克

調味料

鹽 .... 適量
胡椒 .... 適量
白葡萄酒 .... 200 毫升

做法

1. 先將鮮香菇洗淨備用。
2. 栗子、蒜頭整粒洗淨備用，將洋蔥切菱形備用。
3. 雛雞洗淨後醃泡入味，取用鑄鐵燜鍋先下少許橄欖油後將雛雞表面煎上色。
4. 加入蒜頭及洋蔥炒香。
5. 再加入栗子及香菇微炒待所有香味出來後，注入雞高湯後加蓋小火燉煮，約 30 分鐘後打開鍋蓋濃縮醬汁至濃稠即可。

中醫師綜合建議

1. 栗子中含有大量澱粉、蛋白質、脂肪及多種營養素，素有“乾果之王”的美稱，可有效地預防和治療高血壓、冠心病、動脈硬化等心血管疾病，有益於人體健康。
2. 《本草綱目》記載：“栗味甘性溫，入脾胃腎經。”治腎虛，腰腿無力，能通腎益氣，厚腸胃也。”能供給人體較多的熱能，並能幫助脂肪代謝、提高機體基本營養物質供應，所以也有“鐵桿莊稼”、“木本糧食”之稱。
3. 食用節氣：四時皆宜，秋冬尤佳。

功能：有助於骨質保健

杭菊

別名：杭菊、菊花、杭菊花。

■ 常見種類

臺灣杭菊主要分成兩類 : 白花 (白雪) 和黃花 (黃金菊)。

■ 主要產季

11 至 12 月間。

■ 產地分布

臺東縣與苗栗縣。

■ 選購重點

要選擇花朵大而圓、完整者。臺灣以朵菊，大陸則為胎菊之不同出售型態。

■ 保存方法

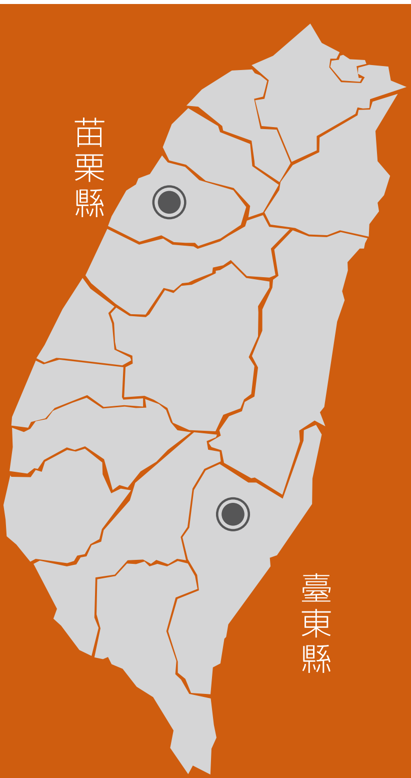
開封後將杭菊放在陰涼不透光處或放入冰箱保存。

■ 營養學家建議

菊花茶具有抗癌、擴張冠狀動脈和抑菌的作用、可擴張心臟動脈血管增加供氧量，降低膽固醇，適合當日常保健飲品。

菊花能對治療眼睛疲勞、視力模糊也有很好的療效，常用 3C 產品人士，平日可泡菊花茶來消除眼睛疲勞。

可搭配其他食材如山楂茶、金銀花共同使用，能化淤消脂，清涼降壓、熱量低，適用於肥胖症、高血脂症和高血壓患者。



■ 生理功能：視力保健、抗自由基氧化傷害

視力保健

菊花中含有豐富的葉黃素，葉黃素是一種親油性的物質，屬於天然類胡蘿蔔素中的一種，也是一種抗氧化物質，並可吸收藍光等有害光線，有助於保護眼睛免受氧化及高能量光線傷害。另有，動物實驗顯示杭菊水萃取物對於急性眼壓上升的小鼠青光眼模式之視網膜具保護作用。

抗自由基氧化傷害

近代研究中發現，杭菊含有菊苷、萜類揮發油、多酚、類黃酮等化合物，除能抑制細菌與病毒，並且具有抗發炎及抗氧化的功效，以及促進微血管循環的能力，除此之外，經實驗證實其萃取物也可抑制細胞內和細胞膜表面黏著因子 ICAM-1 的表現以及胞內過氧化物的生成，具有保護低密度脂蛋白氧化的作用，降低動脈粥狀硬化危險。

市售進口菊花曾多次驗出農藥超標，臺灣農藥使用管制甚嚴，並同時推廣有機栽種如苗栗縣銅鑼鄉的杭菊，為確保食用安全，建議購買臺灣各產地農會所販售的菊花。

杭菊枸杞燉雞腿

材料（五人份）

杭菊(白)...........5公克
土雞腿...........300公克
枸杞..............20公克
蔘鬚..............10公克
紅棗..............20公克

調味料

鹽...............1/2茶匙
米酒...............1湯匙

注意事項

- 烹調時間：2小時。

做法

1. 土雞腿洗淨切塊，以開水略加汆燙後備用。
2. 紅棗去核，蔘鬚洗淨備用。
3. 雞塊、紅棗、蔘鬚加入水中，並加適量米酒略煮、撈除泡沫後備用。
4. 將做法3的雞湯入鍋蒸約2小時，再將枸杞、杭菊放入燜泡約10分鐘即可食用。

中醫師綜合建議

1. 菊花疏風清熱，清肝瀉火，兼能益陰明目，常配枸杞子，共收滋補肝腎、益陰明目之功。
2. 食用節氣：夏天。

杭菊拌芹菜花酸豆腰果

材料（五人份）

杭菊............200公克
高山蘋果.............5顆
芹菜花.............5公克
酸豆..............30公克
腰果..............50公克
橄欖油............50毫升

調味料

味淋..............25公克
米醋..............50公克
蜂蜜..............25公克

注意事頂

- 蘋果需要最後階段才做切割。
- 烹調時間：15分鐘。

做法

1. 先將杭菊拔片、芹菜花切絲、酸豆及腰果切碎備用。
2. 將蘋果切細條盛盤，並抹上一層橄欖油。
3. 將杭菊、芹菜花、酸豆及腰果拌均後均勻鋪蓋在蘋果條上。
4. 撒上少許鹽及胡椒並淋上橄欖油即可。

中醫師綜合建議

1. 芹菜味甘、苦、性涼、無毒，歸肺、胃、肝經。具有平肝清熱，祛風利濕，除煩消腫。
2. 搭配腰果性溫微燥，溫養脾腎二氣，可以中和杭菊與芹菜葉的苦性與寒性。
3. 食用節氣：夏季為宜。

功能：視力保健、抗自由基氧化傷害

功能：視力保健、抗自由基氧化傷害

金針菇

別名：金菇、金菇菜。

■ 主要產季

全年。

■ 產地分布

苗栗縣、台中市。

■ 保存方法

可連同塑膠包裝，放置冰箱儲存大約一星期。

■ 選購重點

先看外包裝密封情況是否良好，莖結實、顏色乳白，避免購買蒂頭脫落、根莖呈斷裂現象或有酸味，如果顏色過於白皙，則有漂白之疑慮，應避免選用。

行政院農業委員會農業試驗所
TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE
1895

■ 生理功能：有助於免疫調節功能

研究指出金針菇的莖含一蛋白質，可刺激身體產生更多 Th1 細胞激素，能抑制 Th2 細胞激素所引發的疾病。另外，研究發現金針菇含有一特殊的免疫調節功能蛋白質 (fungal mmunomodulatory protein；FIP-fve) 抑制癌細胞提高免疫能力。

■ 營養學家建議

1. 金針菇營養豐富含有醣類、蛋白質、鐵、鈣、鎂、鉀和多種微量元素，大量維生素 B_1、B_2、C 等，屬於低 GI、低熱量的蔬菜。含有人體所需的八種胺基酸，其賴氨酸和精氨酸含量豐富，幫助生長發育與。
2. 金針菇屬高鉀低鈉之蔬菜，可用滾水燙過以減少鉀含量，限鉀的民衆不宜多吃。
3. 金針菇因含有秋水仙鹼，容易刺激呼吸道及腸道黏膜，會出現嘔吐、腹瀉、腹痛等病症，宜煮熟再食用。
4. 金針菇含有大量的膳食纖維可防便祕、低熱量，適合想減重的人，但對腸胃功能弱的人來說，容易消化不良，宜適量食用。

功能：有助於免疫調節功能

金針海皇絲瓜烙

材料（五人份）

金針菇............80 公克
潮鯛魚片..........60 公克
絲瓜..............80 公克
蝦仁..............60 公克
地瓜粉...........120 公克
太白粉............20 公克
雞蛋.................3 顆
青蔥..............10 公克
香菜梗............10 公克

調味料

鹽...............1/2 茶匙

注意事項

- 煎麵糊需小心沾鍋，煎時油量可稍多一些。
- 翻面時需以鍋鏟小心翻面。
- 烹調時間：20 分鐘。

做法

1. 將金針菇洗淨切小細段、絲瓜去皮去瓤切小丁備用。
2. 將潮鯛魚片、蝦仁切小丁備用。
3. 將蔥及香菜梗切細末備用。
4. 取一鋼盆將上述材料全數放入，並加入雞蛋及地瓜粉太白粉一同拌匀成糊狀。
5. 起油鍋將麵糊倒入鍋中以中火慢煎，煎至二面表面金黃色，食材全熟後即可。

中醫師綜合建議

潮鯛魚片含有豐富的菸鹼酸，是合成荷爾蒙時不可或缺的營養之一，有助於維持神經系統和大腦的功能正常，並有促進血液循環、消除疲勞、降低血壓的功效。絲瓜性味甘涼無毒，歸肺、肝、胃、大腸經。有清熱化痰、涼血解毒、暖胃補陽、解暑除煩、通經活絡、去風、殺蟲、行血脈、下乳汁等功效。蝦仁具有補腎壯陽、健胃的功效；蝦仁富含磷、鈣、對小兒、孕婦尤有補益功效。雞蛋性味甘平，能補陰益血，除煩安神，補脾和胃。青蔥性味辛溫；具有通陽活血，發汗解表的功效；香菜梗性味辛溫，具有發汗透疹，消食下氣，醒脾和中的功效。七者合用溫中益氣，健脾消食。

愛玉子

別名：為愛玉、玉枳、枳仔、草枳仔、澳澆、愛玉欉，屬桑科榕屬植物。

■ 主要產季

全年皆可生產，產季主要集中於 8–10 月。

■ 產地分布

嘉義縣、南投縣。

■ 選購重點

注意成熟度，勿購買未熟果或過熟的裂果，而最好連皮購買，以皮薄為主。乾燥愛玉子以金黃色澤顆且粒密度高，最為上品。要購買雌果，公果的愛玉凝膠性差。

■ 生理功能：有助於血糖穩定

愛玉子的果膠質含量約佔 5.71%，是草莓的廿倍，遠遠超過各類蔬果；果膠質為一種水溶性膳食纖維，可延長食物在腸內的停留時間、降低葡萄糖的吸收速度，使飯後血糖不會急速上升，有利於血糖控制。

■ 保存方法

乾後，將瘦果放置於乾燥環境，或以厚的塑膠袋包裝綁緊，放置於陰涼乾燥的空間。

■ 營養學家建議

愛玉凍本身熱量低，且含豐富的水溶性纖維，可降低體內油脂、膽固醇的吸收，其吸水性能使直腸內的糞便澎潤柔軟易於排出，減少毒性物質在身體殘留的時間。對想維持體重，或患有動脈粥狀硬化、高血壓和心臟病的患者，是一健康的良好食材。

愛玉凍的鉀含量較高，須限制鉀離子的腎臟疾病患者宜謹慎飲用。

功能：有助於血糖穩定

百香檸檬愛玉凍

材料（五人份

愛玉子............40 公克
礦泉水.........1600 毫升
檸檬.................2 顆
百香果...............3 顆
蜂蜜.............120 毫升

注意事項

- 水要煮沸消毒冷卻後使用，要用含有礦物質的水來使用（如一般的自來水、山泉水）。
- 裝水容器絕對不能有油份及雜質。
- 天然的愛玉凍因不含人工的凝固成份，容易水解需盡快食用。
- 烹調時間：30 分鐘。

做法

1. 蜂蜜和水備用、檸檬擠汁備用。
2. 愛玉子用棉布袋或不織布茶袋裝起，放入 1,600 毫升礦泉水中搓洗，約 7 分鐘後愛玉中的果膠便會釋出，水開始凝結成凍狀，再搓洗 1、2 分鐘後，便可停止搓揉靜置。
3. 食用時，再將愛玉凍放入蜂蜜水與檸檬調好的碗中，再加入百香果即可。

中醫師綜合建議

1. 搭配檸檬則須注意對有胃潰瘍或胃食道逆流病症的人則不適宜。
2. 食用節氣：夏季為宜。

甘藷

別名：地瓜、番薯、山芋。

■ 常見種類

台農 57 號 (黃金甘藷)：
塊根表皮棕黃色，肉橙黃色，塊根呈紡錘型，肉質鬆 Q，適合蒸煮或烘烤食用。

台農 66 號 (紅心甘薯)：
塊根表皮紅棕色，肉含豐富的類胡蘿蔔素呈橙紅色，甜度高，適口性佳，適合煮稀飯、蒸、烤等加工食品。

台農 69 號：
塊根呈紡錘型，表皮深紫紅色，皮層薄，肉紅橙色。

台農 71 號：
為葉用甘藷，莖蔓深綠色，生長快速，葉片呈心臟形，適合蒸、煮、炒等各種料理的健康蔬菜。

台農 73 號 (紫心甘藷)：
塊根表皮紅棕色，肉含豐富的花青素，呈深紫色，口感粉潤鬆軟，鬆軟香甜，纖維量高，適合磨成泥作天然色素內餡或食品加工。

桃園 1 號：
塊根呈紡錘型，表皮紫紅色，肉色橙黃色微帶紫暈，含豐富的多元酚類，具有強抗氧化功效。

桃園 2 號：
為葉用甘藷，其再生力較強，耐颱風，可做為夏季產銷調節蔬菜。

■ 主要產季

台農 57 號：12~4 月。
台農 66 號：10~1 月。
台農 69 號：12~1 月。
台農 73 號：全年皆產。

■ 產地分布

新北市、桃園市、苗栗縣、台中市、雲林縣、台南市、嘉義市、高雄市、彰化縣等地區。

■ 選購重點

甘藷塊根豐碩，表皮完整平滑無黑斑，無蟲蛀或腐爛，鬚根少者較新鮮，盡量選擇不發芽者為佳，若發芽者應挖除芽部，口感稍差。甘藷葉則選擇葉片新鮮不枯萎、腐爛者為佳。

■ 保存方法

購買回來的甘藷應保持乾燥，避免陽光曝曬，以免腐敗。

■ 生理功能：抗自由基氧化傷害

甘藷塊根含有澱粉、蛋白質、脂肪、膳食纖維、維生素 A、維生素 B_1、B_2、維生素 C、類胡蘿蔔素及礦物質鐵、鈣等。甘藷中所含的類胡蘿蔔素可抑制自由基對人體細胞的氧化傷害，而膳食纖維有助於腸道中有益菌的生長，並減少飲食中脂肪的消化及體內膽酸的再吸收，達到減少膽固醇的功效，還具有稀釋腸道中有毒物質，維護腸道健康。

功能：抗自由基氧化傷害

雙藷雞腿十穀飯

材料（五人份）

土雞腿 .... 200 公克
黃心地瓜 .... 80 公克
紫心地瓜 .... 80 公克
十穀米 .... 300 公克
薑 .... 10 公克
蔥花 .... 10 公克
腰果 .... 5 公克
白芝麻 .... 5 公克

調味料

鹽 .... 1/2 茶匙

做法

1. 黃心、紫心地瓜洗淨去皮切小丁，備用。
2. 去骨雞腿肉切丁，放入滾沸的水中汆燙，撈出瀝乾水份備用。
3. 十穀米洗淨瀝乾水份，放入鍋中加入水和調味料，鋪上番薯丁和去骨雞腿肉丁煮熟。
4. 煮熟後取出拌勻即可。
5. 食用時可加些堅果類或白芝麻。

中醫師綜合建議

番薯性補，食多易脹氣壅氣，搭配蔥姜，可幫助其腸胃運化，促進其消化，搭配土雞腿，除了豐富的纖維質又有了蛋白質，營養滿分。

褐藻

別名：海帶 (昆布)、裙帶菜 (海帶芽)、海菜、海蘊。

■ 主要產季

全年。

■ 產地分布

臺灣北部、東北部和澎湖最多。

■ 選購重點

1. 濕海帶以深綠色或褐色、體短、質細而肥厚者為佳，黃褐色為劣質品。濕海帶呈現軟爛而無彈性，已經不新鮮，切勿購買。乾海帶上有白色如霜者為甘露醇，是正常狀態。
2. 海帶芽一般市面多為乾燥後的包裝，以黑色、較粗長為佳。
3. 海菜呈深綠色，或黃綠色，外表形狀有絲狀和葉片狀；選擇較厚長者為佳。
4. 海蘊乾燥後為紫黑色，濕的海蘊極為黏滑，幼體為淺褐色或黃綠色，成體為黃褐色或暗褐色。

■ 生理功能：抗自由基氧化傷害、視力保健

抗自由基氧化傷害

褐藻含有葉綠素 A、C、葉黃素和 β- 胡蘿蔔素。葉綠素、葉黃素和 β- 胡蘿蔔素都是強大的抗氧化劑，有助於減少自由基的產生。除此之外，葉綠素可以幫助癒合傷口，同時可改變細菌叢生態、使排便順暢。

視力保健

褐藻所含有葉黃素和 β- 胡蘿蔔素與視力保健有關，葉黃素經研究有顯示有助保護眼睛免受氧化及高能量光線傷害，而 β- 胡蘿蔔素被攝取後會在人體小腸內轉化成維生素 A，進而發揮維生素 A 之功用，有助於維持在暗處的視覺。

褐藻香燜鱸魚塊

材料（五人份）

褐藻..............30 公克
鱸魚.............600 公克
豌豆仁............20 公克
蒜頭..............20 公克
薑................10 公克
青蔥..............10 公克
綠竹筍............30 公克
紅蘿蔔............30 公克

調味料

鹽...............1/2 茶匙
米酒...............1 湯匙
胡椒粉...........1/4 茶匙
糖.................2 茶匙
香油...............1 湯匙

做法

1. 將褐藻以開水略加川燙備用。
2. 將鱸魚洗淨去骨後取其清肉略加調味醃漬後備用。
3. 蒜頭切末、青蔥切段、薑切小片成爆香料備用。
4. 綠竹筍及紅蘿蔔切小片備用。
5. 起鍋加水將鱸魚塊川燙至八分熟取出備用。
6. 起鍋將爆香料（做法 3）入鍋爆香，將上述材料（做法４、5）依序放入鍋中調味略加悶煮。
7. 起鍋前加入褐藻、豌豆仁即可起鍋食用。

中醫師綜合建議

1. 海帶味鹹性寒，有清痰軟堅，利水消腫及清熱的功效。
2. 海帶能供應身體大量的碘，對防治因缺碘而引起的甲狀腺腫，有良好的作用，但對於甲亢患者則需謹慎食用。
3. 海帶性寒，故《食療本草》則云：海帶「下氣，久服瘦人。」，對於脾胃虛寒，便溏不實，及有冷痰涎沫者則不宜多食。可配入蒜、薑、椒等辛熱之品，以中和其寒涼之性。
4. 食用節氣：四時皆宜。

功能：視力保健

注意事項

- 燒魚片時注意不可過度翻炒避免魚肉碎裂。
- 鱸魚塊可用潮鯛魚片替代。
- 烹調時間：20 分鐘。

糙米

別名：日本人又稱為玄米。

■ 主要產季

全年。

■ 產地分布

桃園、苗栗、台中、彰化、雲林、嘉義、台南、高雄、屏東、宜蘭、花蓮、台東。

■ 選購重點

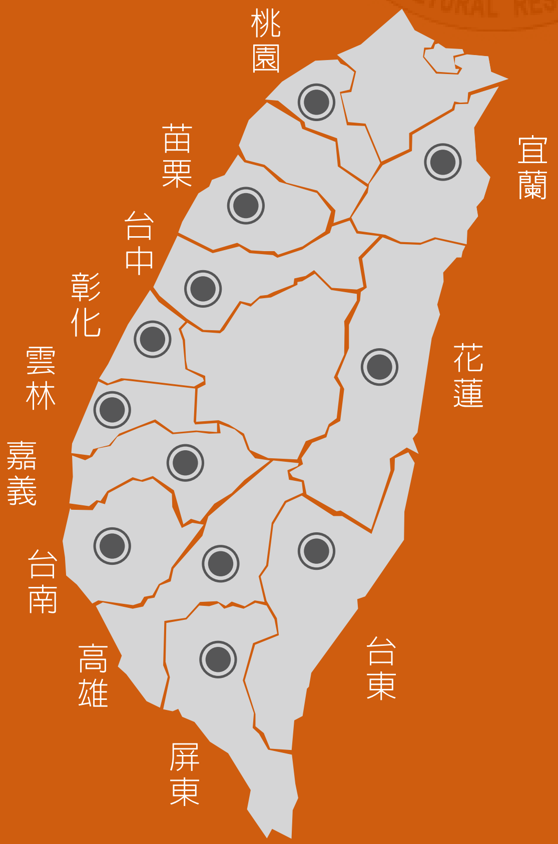
要注意表面光澤，顏色要呈淺褐色、顆粒飽滿肥大及沒有碎裂者與油耗味者為佳。

■ 保存方法

糙米含有米糠和胚芽，營養含量非常豐富，但容易長蟲，且米糠中的油脂易氧化產生油耗味，最好放於冰箱內或陰涼之處儲存，並於購買後應盡快使用完畢。

■ 生理功能：有助於血糖穩定

糙米是稻穀脫殼後仍保留著外皮、糊粉層和胚芽的稻米，糙米與白米熱量相似，但含有豐富的纖維質，可減緩澱粉的分解與吸收，其 GI 值 (升糖指數) 較白米低，糖尿病病患可用糙米取代白米使用。但其普林含量較白米高，會引發尿酸增高，對痛風不利；另其磷、鉀含量豐富，所以腎臟病患者在攝取上需特別注意。



■ 營養學家建議

糙米保存完整的稻米營養，除了有碳水化合物、脂質和蛋白質之外，還有大量的膳食纖維，鈣、鐵、鎂、鉀、鋅、錳、磷、鈉等各種礦物質，及維生素 B 群、維生素 E 提供人體各種機能的需求調節生理機能。

糙米可用發芽米方式提高其營養成分，發芽米含有的 γ - 胺基丁酸（GABA）每 100 公克即含有 16.5 毫克是一般白米的 11 倍，可以降低血壓，穩定神經，提高腎臟與肝臟功能。

紅甜菜糙米飯襯山藥泥及海苔鮮干貝

材料（五人份）

糙米 . . . . 120 公克
紅甜菜 . . . . 150 公克
蒜頭 . . . . 10 公克
洋蔥 . . . . 30 公克
奶油 . . . . 25 公克
起司粉 . . . . 25 公克
山藥 . . . . 100 公克
洋酒 . . . . 25 毫升
海苔 . . . . 3 片
干貝 . . . . 2 顆
綠節瓜 . . . . 60 公克
番茄 . . . . 50 公克
竹碳粉 . . . . 3 公克

注意事項

- 糙米需泡足時間更可以泡 12 小時口感更佳。
- 烹調時間：30 分鐘。

做法

1. 糙米泡水約 4 小時備用，紅甜菜加少許水，用果汁機打成泥備用。
2. 取一燉飯鍋下少許橄欖油，炒香蒜碎及洋蔥碎，加入糙米微炒，依續加入高湯煮至收乾，再加高湯重複約 25 分鐘，再加入紅甜菜泥、奶油及起司。
3. 山藥加入清酒及少許鹽打成泥。
4. 海苔沾上竹炭粉後乾燥打成粉，再將干貝沾粉後，以橄欖油微煎既可。

中醫師綜合建議

1. 紅甜菜中具有自然紅色維生素 B_{12} 和優質的鐵質，是婦女與素菜者補血的最佳自然營養品。
2. 山藥有補脾胃的功效，不但可口好吃，更被中西醫視為營養價值相當高、對人體有許多益處的天然蔬菜。

功能：有助於血糖穩定

糙米綠豆排骨粥

材料（五人份）

糙米 .... 120 公克
綠豆 .... 80 公克
腩排 .... 300 公克
薑 .... 30 公克

調味料

鹽 .... 1/2 茶匙

注意事項

- 如果需快速煮好可先將糙米及綠豆先放入蒸籠中先行蒸爛，再與排骨湯混合。
- 一同熬煮時須注意水量同時避免底部沾鍋。起鍋加水將薑切片後放入鍋中連同汆燙過的排骨一同熬煮三小時。
- 烹調時間：4 小時。

做法

1. 將糙米、綠豆分別浸泡四小時備用。
2. 將排骨切適當大小洗淨後，以開水略加汆燙後備用。
3. 起鍋加水將薑切片後，放入鍋中連同汆燙過的排骨一同熬煮三小時。
4. 待湯熬好後放入糙米綠豆一併熬煮至糙米綠豆軟爛後，調味即可。

中醫師綜合建議

綠豆具清熱解毒，消暑之功效。腩排有補腎養血，滋陰潤燥之功效。生薑具溫中散寒，健胃止嘔。四者合用健脾養胃、補中益氣、調和五臟。

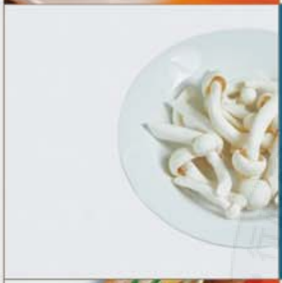
行政院農業委員會農業試驗所 TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE 1895

功能：有助於血糖穩定

天然的保健營養品，經由平日營養保健食材的攝取，可達到疾病防治的概念。

←燒烤柑橘香草海鱸魚

翡翠吻仔魚蒸蛋→



WINTER

←彩椒三菇美人腿

薑汁地瓜湯圓→

150 柑橘
刺蔥香橙燒玉排
燒烤柑橘香草海鱸魚

154 薑
薑汁地瓜湯圓

156 白精靈菇
白精靈菇奶油貽貝襯溫泉蛋堅果裸麥麵包

158 花椰菜
焗烤椰花鮭魚盤

162 香菇
彩椒三菇美人腿

164 海藻絲
銀芽海藻拌雞絲

168 草莓
英式草莓鬆糕
草莓桂圓粥

172 紅鳳菜
紅鳳鮪魚肉末烘蛋

174 黑豆
黑豆芝士焗金薯

176 韭菜
翡翠吻仔魚蒸蛋

尋味臺灣 四季養生

TAIWAN AGRICULTURAL INGREDIENTS FUNCTIONAL RECIPE

冬雪雪冬小大寒

立冬收成，雞鳥會啼，年年有餘好年冬

柑橘

■ 常見種類

甜橙類：
柳橙、晚侖夏橙、紅江橙、臍橙、無酸橙、血橙。

寬皮柑類及其雜交種：
椪柑、安可柑、砂糖橘、溫州蜜柑、佛利蒙柑、桶柑、茂谷柑、豔陽柑、新星、明尼桔柚、清見、金洲柑、Ortanique、不知火。

柚類：
麻豆文旦、晚白柚、麻豆白柚、麻豆紅柚、紅文旦、斗柚、西施柚、泰國蜜柚、密柚、盤谷文旦、汶萊紅柚、琯溪蜜柚、樟柚、白金柚。

葡萄柚：
紅寶石葡萄柚、星紅寶石葡萄柚。

檸檬、萊姆。

雜柑類：
三寶柑、佛手柑、金棗、四季桔、海梨柑。

■ 主要產季

甜橙類：每年 12 月至翌年 1 月。

寬皮柑類及其雜交種：每年 11 月至翌年 2 月。

柚類：每年 9、10 月。

葡萄柚：每年 11 月至翌年 3 月。

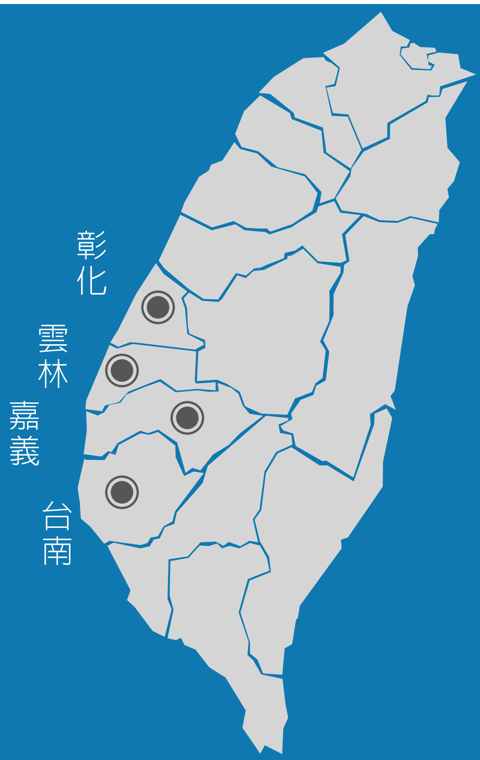
檸檬、萊姆：每年 6 月至 8 月。

■ 產地分布

台南、嘉義、雲林、彰化等地區。

■ 選購重點

果型完整，果皮細緻光滑無傷痕，色澤均勻，拿起來有重量感者為佳。



■ 保存方法

清水沖洗後擦拭乾淨，於室溫保存，或放入保鮮袋中攝氏 4 度冷藏。

■ 生理功能：有助於免疫調節功能

柑橘類水果有特殊的香甜風味，果肉酸甜多汁，富含維生素 A、維生素 B_1、B_2、B_6、維生素 C、礦物質鈣、鎂、鐵、鋅、β - 胡蘿蔔素、柑橘類黃酮等營養素，有多種生理功效，鮮食時連同橘絡一起食用，可增加膳食纖維，此外，柑橘果肉及果皮含有豐富的柑橘類黃酮，包括橙皮、新橙皮、柚皮、金橘、枸橘等，雖然具有苦味，但對人體卻有重要的生理功能，可抑制促發炎反應，抑制微血管擴張、降低微血管通透性所導致組織腫脹，有助於預防自體免疫性疾病的發生，因此飲食中食用柑橘類鮮果，可增加柑橘類黃酮的攝取，有助於人體的免疫調節功效，是相當天然而經濟的保健蔬果。

刺蔥香橙燒玉排

材料（五人份）

豬小排...........200 公克
椪柑..................3 顆
檸檬..................2 顆
刺蔥 ....30 公克
清水.............300 毫升

調味料

鹽 ....1/2 茶匙
醬油...............2 湯匙
冰糖...............2 茶匙
米酒...............1 湯匙
A1 醬..............1 湯匙

注意事項

- 悶煮排骨時可放些曬乾的柑橘皮，上桌前也可撒點新鮮柑橘皮細絲，更添口感。
- 椪柑亦可用其他柑橘類取代。刺蔥取得不易，可以紫蘇或其他特殊風味的香草取代。
- 烹調時間：2 小時。

做法

1. 將椪柑、檸檬榨汁備用。
2. 取部分椪柑汁加入醬油及其他調味品，拌入排骨中醃漬備用。
3. 椪柑、檸檬汁和冰糖、清水拌勻成醬料備用。
4. 起油鍋熱鍋，將排骨炸至金黃色約七成熟後取出。
5. 將醬料煮滾，放入排骨熬煮至排骨入味、醬料收汁。
6. 在即將起鍋時加入刺蔥拌炒即可起鍋。

中醫師綜合建議

1. 對於易脹氣、消化不良的人來說，入肉類蛋白質烹煮，可增強消化吸收。但對於脾胃寒涼者，柑橘及檸檬皆涼，用量過高，易使其腹瀉或絞痛，另外胃酸逆流患者，亦要減少柑橘及檸檬用量，避免過甜過酸，刺激胃酸分泌。
2. 刺蔥性溫，有溫中、燥濕的作用；正好可以中和柑橘的涼性。
3. 食用節氣：盛產時期，每年 11 月至翌年 2 月，為果實成熟旺季。

功能：有助於免疫調節功能

燒烤柑橘香草海鱸魚

材料（五人份）

海鱸魚 .... 600 公克
洋蔥絲 .... 50 公克
甜橙片 .... 6 片
番茄片 .... 6 片
百里香 .... 0.2 公克
白酒 .... 50 公克
橄欖油 .... 25 公克

調味料

鹽 .... 5 公克
胡椒 .... 1 公克

其他

鋁箔紙 .... 1 個

做法

1. 將海鱸魚去鱗殺清，醃以味道備用。
2. 取一鋁箔紙，將甜橙片及番茄片置於底部，其上放置鱸魚，之後放些洋蔥絲、百里香及橄欖油。
3. 淋上白酒後捲起，烤箱預熱 175 度烤約 25 分鐘後即可。

中醫師綜合建議

搭配洋蔥與百里香更能提高香氣，減少鱸魚的腥味，增加食欲。

行政院農業委員會農業試驗所
TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE
1895

功能：有助於免疫功能調節

薑

■ 常見種類

依品種可分為廣東薑、竹薑二種，依種植至採收時間可分為嫩薑、粉薑、老薑、薑母四種。

廣東薑：
根莖較肥大，分枝較少，新芽呈深紅色，肉淡黃色。

竹薑：
分枝較多，根莖較細長，纖維較廣東薑多，且辛辣味較強烈。

嫩薑：
種植後約 4 至 5 個月採收者，一般多用在生食或佐菜。粉薑種植後約 8 至 10 個月採收者，多用在熟食料理或湯品調味。

老薑：
多種植在中高海拔且長達一年左右才採收，因此表皮較粗糙呈黃褐色，根莖肉組織纖維較多，水分含量較少，辛辣味較重，適合冬季進補或萃取精油。

薑母：
栽種超過二年以上，是種植時所用的母種。

■ 生理功能：有助於體重控制

薑是廚房裡常用的辛香調味料，具有增添菜餚風味、去腥的功能，含有豐富的膳食纖維、菸鹼酸及薑黃素，既是蔬菜、辛香調味料，也是中醫常用的溫補食療配方。薑黃素在醫學報告上，有相當優異的抗氧化功能，可抗發炎、抗腫瘤、抗血小板凝集、抗胃潰瘍等多重功能 (Kocaadam and anlier, 2015)。最近新的醫學研究報告指出，薑黃素可經由活化脂肪細胞的「過氧化物酶體增殖物活化受體 (peroxisome proliferator-activated receptor α, PPARα)」，降低脂肪細胞受脂肪酸氧化所產生的脂肪細胞肥大和脂肪組織增加，而具有抑制脂肪堆積的效果 (Roh et al., 2015)。薑的保健功效非常多元，但要注意避免一次食用過量的薑，否則容易有胸口灼熱、脹氣等問題。

■ 主要產季

全年皆有生產。

■ 產地分布

臺灣各地皆有栽種，主要產地為南投、台東、嘉義縣等地區。

■ 保存方法

嫩薑須冷藏，粉薑及老薑放置陰涼處即可。

薑汁地瓜湯圓

材料（五人份）

薑 .... 30 公克
地瓜 .... 600 公克
湯圓 .... 120 公克

調味料

紅糖 .... 2 湯匙

注意事項

- 熬煮薑湯時可依個人口味酌量增減薑的份量，避免辛辣味幼兒不適。
- 地瓜用刀掰開可讓地瓜熟成時更加均勻不易碎裂。
- 烹調時間：1 小時 ~90 分鐘。

做法

1. 將薑洗淨拍碎加水熬煮薑湯。
2. 取濾網將薑渣過濾乾淨，留下薑湯備用。
3. 將地瓜去皮、用刀掰成不規則小塊至於將湯中熬煮至地瓜熟爛。
4. 加入紅糖調味至甜度適中。
5. 將湯圓放入開水中煮熟撈起，放入地瓜湯中即可。

中醫師綜合建議

生薑性溫，味辛，散寒溫中；地瓜具補中和血，益氣生津，寬腸胃，通便秘的作用。地瓜含高纖維素，可以滑腸通便外，還可中和人體內所累積過多的酸，搭配著紅糖一起煮水飲用，除了能舒緩女性經期時的不舒服，也能舒緩已有初期感冒症狀的不舒服。

TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE 1895

功能：有助於體重控制

白精靈菇

別名：美白菇。

■ 主要產季

四季。

■ 產地分布

人工栽培，各縣市皆有栽培。

■ 選購重點

選擇菇體色澤潔白、無破損、緊實的菇體

■ 保存方法

低溫保存。

■ 生理功能：有助調解免疫功能

白精靈為鴻喜菇的白化變異種，含有豐富的蛋白質、低脂肪、與多種有益健康的維生素、礦物質與菌類多醣，鴻喜菇經生物活性物質分析含有較豐富的總酚、黃酮、膽鹼、超氧化物歧化酶（superoxide dismutase，SOD）、過氧化氫酶 (Catalase, CAT) 等為有效天然抗氧化物質，且維生素 C 含量豐富，每 100 克鮮菇中，含有維生素 C 123.9 毫克，是水果、蔬菜的 2~8 倍，可促進新陳代謝，並有助於人體免疫功能正常運作。

■ 營養師建議

白精靈菇有一般蔬菜較缺乏的必需胺基酸，可提供素食者的蛋白質來源，且低熱量高纖維，是糖尿病、心血管病人的健康食材

功能：有助於免疫調節功能

白精靈菇奶油貽貝襯溫泉蛋堅果裸麥麵包

材料（五人份）

白精靈菇........200 公克
奶油貽貝........300 公克
雞蛋.................1 個
蒜頭.............30 公克
洋蔥..............60 公克
綠檸檬.............1/2 個
九層塔...............3 片
奶油..............25 公克
胡桃..............30 公克

調味料

白葡萄酒.........50 公克

注意事項

- 貽貝不要過熟，葡萄酒需要濃縮燒去丹寧才不會過酸。

做法

1. 先將蒜頭、洋蔥及九層塔切碎備用，檸檬擠汁，奶油切小塊。
2. 取一單手鍋放入雞蛋煮鹽水約 85 度後停火泡製約 15 分鐘後取出泡以 35 度溫水備用。
3. 取一炒鍋先炒香蒜碎及洋蔥碎後，加入白精靈菇及貽貝再下，白葡萄酒濃縮約一半再加入檸檬汁，濃縮約一半後加入九層塔及奶油，拌炒至奶油融化即可。
4. 將溫泉蛋放入盤中央，再平均放入貽貝白精靈菇在撒上胡桃碎。

中醫師綜合建議

白精靈菇具有調節人體生理平衡，提高免疫力的功效；澎湖貽貝具有補肝腎，益精血，消癭瘤的功效；雞蛋性味甘平，能補陰益血，除煩安神，補脾和胃。大蒜味辛、甘，性溫。能溫中健胃，消食理氣，解毒殺蟲。洋蔥具有潤腸，理氣和胃，健脾進食，發散風寒，溫中通陽，消食化肉，提神健體，散瘀解毒的功效；檸檬具有化痰止咳，開胃健脾的功效；九層塔具有疏風解表，化濕和中，行氣活血，解毒消腫的功效鮮；奶油具有具有補肺、潤腸的功效。胡桃具有健胃、補血、潤肺、養神的功效。九者合用開胃健脾、補肝腎、益精血、提高免疫力。

花椰菜

別名：花菜、菜花、花捲心菜。

■ 常見種類

花椰菜可分為硬花與鬆花兩種系統，花球有白、紫、綠、橙、黃等顏色，花梗可分為白梗與青梗兩種顏色，依花球收穫期早晚可分：
極早生花椰菜：定植後約 40 天可採收。
早生花椰菜：定植後約 60 天可採收。
中生花椰菜：定植後約 70 天可採收。
晚生花椰菜：定植後 70 以上才採收。

■ 主要產季

11 月至翌年 5 月。

■ 產地分布

彰化縣、嘉義縣、高雄縣、雲林縣等地區。

■ 選購重點

目前臺灣食用花椰菜以鬆花青梗系統為主流，應挑選花梗青嫩而不老硬，花球表面隆起，花蕾細小緊密結實，色澤鮮艷，無枯黃者為佳。

■ 保存方法

花球保持濕度，以紙張包裹後，低溫攝氏 4 至 7 度冷藏。

花椰菜

- 別名：花菜、菜花
- 產季：11 月至翌年 5 月

- 每 100 公克營養價值
  熱量：23 大卡
  蛋白質：2 公克
  膳食纖維：2.2 公克
  維生素 A：1.2 微克視網醇當量
  維生素 B_1：0.03 毫克
  維生素 B_2：0.02 毫克
  菸鹼素：0.6 毫克菸鹼素當量
  維生素 C：73 毫克
  礦物質鈣：28 毫克
  礦物質鐵：0.4 毫克

青花菜

- 別名：西藍花、綠花菜、綠菜花
- 產季：11 月至翌年 4 月

- 每 100 公克營養價值
  熱量：31 大卡
  蛋白質：4.3 公克
  膳食纖維：2.7 公克
  維生素 A：103.3 微克視網醇當量
  維生素 B_1：0.07 毫克
  維生素 B_2：0.09 毫克
  菸鹼素：0.3 毫克菸鹼素當量
  維生素 C：69 毫克
  礦物質鈣：47 毫克
  礦物質鐵：0.8 毫克

■ 生理功能：有助於免疫調節功能、視力保健、抗自由基氧化傷害功能

有助於免疫調節功能

花椰菜含有豐富的維生素 C、獨特的植物化學物質，蘿蔔硫素 (Sulforapane) 和二吲哚甲烷 (diindolymethane) 化合物，人體攝食消化後，可轉化為硫代葡萄糖苷 (glucosinolates)，它具有強力的抗病毒、抗腫瘤活性作用，因此可輔助人體免疫系統，作為抗菌、抗發炎的保健品。

視力保健

綠色花椰菜為深綠色葉菜食物，含有豐富的維生素 C、β - 胡蘿蔔素、葉黃素和玉米黃質，食用這類食物可提高視網膜內感光物質的成分，有助於用眼過度者的視力保健，預防眼睛老化的發生。

抗自由基氧化傷害功能

花椰菜是十字花科蔬菜中含蘿蔔硫素 (Sulforapane) 最多的種類。有越來越多的研究證據顯示，來自飲食中含硫的葡萄糖植物化學物質，對健康有益，包括做為潛在抗癌劑、透過抗氧化酶和修飾蛋白調控基因等作用，防禦癌細胞病變的起始作用，降低致癌物質的活性代謝物對細胞的傷害。花椰菜是天然的防癌（Kawamori et al., 1995; Li et al., 2010; Fuentes et al., 2005）、抗氧化（Yanaka et al., 2009; Mirmiran et al., 2014）、抗哀老（Włodarek et al., 2011) 的保健蔬食。

功能：視力保健、有助於免疫調節功能

焗烤椰花鮭魚盤

材料（五人份）

綠花椰菜..........80 公克
紫花椰菜 ....80 公克
黃節瓜 ....60 公克
煙燻鮭魚........100 公克
披薩芝士........150 公克

調味料

鹽...............1/2 茶匙
黑胡椒粒.........1/4 茶匙

做法

1. 將綠、紫花椰菜洗淨，切除纖維過多的外皮及底部，切割適當大小汆燙備用。
2. 黃節瓜切厚片以乾鍋略煎烙，取一烤盤將煎烙的黃節瓜置於底部。
3. 將鮭魚、花椰菜略加調味後依序放入鍋中，最後鋪上一層芝士進烤箱焗烤。
4. 焗烤至表面焦黃香氣溢出即可。

中醫師綜合建議

冬天就是吃花椰菜的好時機，因為天氣冷，花椰菜成長慢，它的甜度自然會比夏天來得高。虛寒體質亦可配合薑蒜等食用，降低其涼性。

香菇

別名：冬菇、香蕈、北菇、厚菇、薄菇、花菇、椎茸。

■ 主要產季

11 月到隔年 6 月。

■ 產地分布

主要在台中市新社區、南投縣埔里鎮、魚池鄉及國姓鄉等。

■ 保存方法

乾香菇：
貯藏於冰箱或室溫陰涼處，避免陽光直射，需緊密封口以防潮、保持乾燥、避免香味逸散。

鮮香菇：
需貯存於冰箱內低溫保存，但冰箱容易讓生鮮香菇的水分散失，故用保鮮盒或是塑膠袋裝好，讓新鮮香菇保濕及保鮮。因生鮮香菇會因呼吸作用，容易在緊密的袋內產生酸味，影響其風味，故購買後宜盡快食用完畢。

■ 選購重點

乾香菇
外形：國產香菇選擇香味濃，菇傘大、肉厚，且傘緣內捲、傘狀完整為佳。
香味：應選擇有香味之香菇，避免霉味者。
彈性：需有硬的感覺，若感覺較軟，表示已受潮已不適合食用。
顏色：香菇內面顏色為淺黃到金黃，若呈棕色或泛白即已變質。

鮮香菇
外觀：完整性要高。
質地：嫩度彈性佳。
鮮度：保濕度要好。
味道：新鮮香菇沒有濃郁味道，若聞起來有酸味或是其他異味時，表示不新鮮。

■ 生理功能：有助於骨質保健

香菇經日光或紫外線照曬可轉變成維生素 D_2 增進鈣的吸收，幫助骨骼與牙齒的生長發育。

■ 營養學家建議

香菇營養豐富並有防癌之功效且熱量低是一日常良好保健食材，但其普林含量高，痛風患者要避免食用。除此之外，香菇屬於高鉀食物故需限鉀的腎臟病患，需謹慎使用。

功能：有助於骨質保健

彩椒三菇美人腿

材料（五人份）

- 杏鮑菇..........120 公克
- 香菇.............80 公克
- 鴻喜菇..........100 公克
- 筊白筍..........200 公克
- 彩椒(紅黃椒).....60 公克
- 青蔥.............10 公克
- 薑片.............10 公克
- 蒜頭.............10 公克

調味料

- 鹽..............1/2 茶匙
- 糖................2 茶匙
- 太白粉............1 湯匙
- 香油...............1 茶匙

注意事項

- 如吃素者可將香辛料中蒜頭、青蔥去除。
- 菇類如不喜以汆燙方式可改乾烙方式，香氣更佳。
- 烹調時間：20 分鐘。

做法

1. 將杏鮑菇、香菇、鴻喜菇洗淨切成適當大小備用。
2. 筊白筍去外殼以滾刀切適當大小塊狀備用。
3. 彩椒去蒂頭及內瓢囊切成適當塊狀備用。
4. 將蔥切段、薑切片、蒜頭切片備用。
5. 起鍋將上述做法 1.2.3 的材料略加汆燙後備用。
6. 起油鍋爆香香辛料、加入蔬菜略炒後調味。
7. 起鍋前加入少許香油即可。

中醫師綜合建議

1. 筊白筍又俗稱「美人腿」，其 9 成都是水份並且富含纖維質，熱量低，蛋白質含量很高，高達一般蔬菜裡蛋白質含量的 4 倍，很適合當作體重控制者選擇。
2. 彩椒性平、味甘，不少人拿來當減肥食材用。它含有豐富維生素 A 、C 及茄紅素，能消除疲勞、預防感冒，還有抗氧化的功效。不只如此，甜椒裡的膳食纖維，還有助預防心血管疾病。
3. 三者合用可提高免疫力，增加蛋白質、維生素及纖維質的攝取。

海藻

■ 常見種類

海藻分二大類，一為肉眼看不見的單細胞「細微藻類」或稱「浮游植物」，一為生長在潮間帶或潮下帶礁岩上，具有假根能著生的多細胞「大型藻類」，包括藍藻、綠藻、褐藻及紅藻四大類。常見的可食藻類有：紫菜、海藻龍鬚菜、石蓴、裙帶菜、海帶等。

紫菜：
屬於紅藻門，可加工製成紫菜醬、海苔或乾燥紫菜等產品。脂月肪含量低，且富膳食纖維及多種礦物質，可預防缺鐵性貧血，是高營養價值的冬季食材。

海藻龍鬚菜：
又稱巧味芽或海龍鬚，屬於紅藻門，外型為直立柱狀，有不規則分枝，口感清脆。富含藻膠多醣體，具抗氧化，預防心血管疾病、骨質保健等功能。

石蓴：
屬於綠藻門，又稱海萵苣，色澤翠綠或墨綠色，質地硬，膳食纖維含量高，口感有特殊的氣味。含牛磺酸，甲硫胺酸、胱胺酸及優質戈的脂肪酸比例（蘇等人，2008)

裙帶菜：
屬於褐藻門，葉呈羽狀互生，黃褐色澤，葉面上有許多黑色小斑點，葉面有黏液，葉狀體為主要食用部位，也有切片成細長條狀者而稱之海帶芽。富含褐藻聚醣，有助於降低血脂濃度，增加腸道益生菌，有助於體重控制等保健功能。

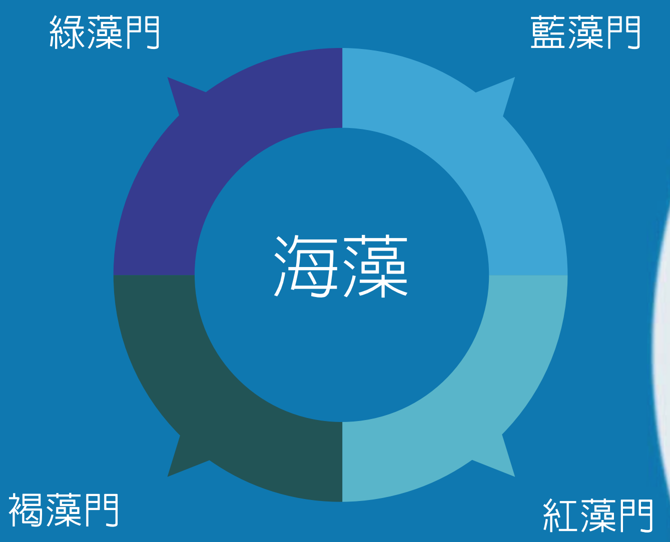
海帶：
又稱昆布，屬於褐藻門，是目前全球食用量最大的經濟藻類。富含類胡蘿蔔素，必需脂肪酸，微量礦物碘。動物實驗結果有抑制脂肪合成，有助於體重控制功能（Jang et al.,2013）

■ 選購重點

注意顏色，泡水不可有退色情況，味鮮不腐臭，無雜質，乾貨者質輕，完整不破碎，不反潮者為佳。

■ 保存方法

乾貨者保持乾燥，密封存放於低溫處。



■ 產地分布

紫菜：
主要產地在澎湖，風浪越大，天氣越冷，產量越高。

海藻龍鬚菜：
主要產地在雲林，全年可收獲。

石蓴：
主要產地在基隆與花蓮沿海，每年 2~4 月盛產。

裙帶菜：
主要產地在馬祖，每年 1~3 月盛產。

海帶：
屬於冷水性海藻，臺灣氣候不利生長，多為國外進口，以夏秋二季為盛產。

■ 生理功能：有助於體重控制

海藻具有豐富膳食纖維、多種微量元素、不飽和脂肪酸且脂肪含量極低的海洋蔬菜，有許多研究皆表明海藻萃取物具有抑制脂肪的合成，食用海藻可預防肥胖對身體引起的慢性發炎傷害。此外，有研究調查發現每天吃海藻的人，其高血壓、便祕、腸癌等疾病的罹患率較不吃海藻食品者低。海藻當中有豐富的藻多醣、藻膠等，具有抗氧化、抑制腫瘤、增加免疫活性等功能。食用乾淨的海藻，有助於身體保健，平衡飲食營養素。

功能：有助於體重控制、骨質保健

銀芽海藻拌雞絲

材料（五人份）

海藻絲............50 公克
雞胸肉...........200 公克
綠豆芽............80 公克
紅蘿蔔............30 公克
蒜頭..............20 公克
白芝麻.............5 公克

調味料

鹽..............1/2 茶匙
糖..............1/2 茶匙
胡椒粉..........1/4 茶匙
麻油..............1 茶匙

做法

1. 將海藻洗淨備用。
2. 雞胸肉蒸熟拆成細絲備用。
3. 綠豆芽去頭尾，紅蘿蔔去皮切細絲，蒜頭切末。
4. 將豆芽過水汆燙，冷卻後置於盤底。
5. 將雞絲與紅蘿蔔、海藻絲、蒜頭一同調味、拌勻放置於銀芽上。
6. 出餐食用時上面可撒些白芝麻提升香氣及美觀。

中醫師綜合建議

搭配大蒜味辛、甘，性溫。能溫中健胃，消食理氣，減低海藻的鹹寒特性。

草莓

別名：士多啤梨、洋莓、地莓、紅莓等。

■ 常見種類

桃園一號：
自日本引進「豐香」品種選育而來。葉深綠色，果實短扁型，果大鮮紅富光澤，肉多汁，甜度較高， 口感較硬，耐儲運。

桃園二號：
又名「豔紅」，葉數多，果實圓錐型，無果溝表面光滑，果最碩大，色鮮紅亮麗，甜度硬度中等，口感最佳，耐儲運。

桃園三號：
葉數較少，葉色稍淡，果實短圓錐型，比桃園一號果大，香氣濃，鮮紅光亮，甜度硬度屬於中等級，不耐運輸，適合觀光果園推廣。

■ 主要產季

12 月至翌年 4 月間。

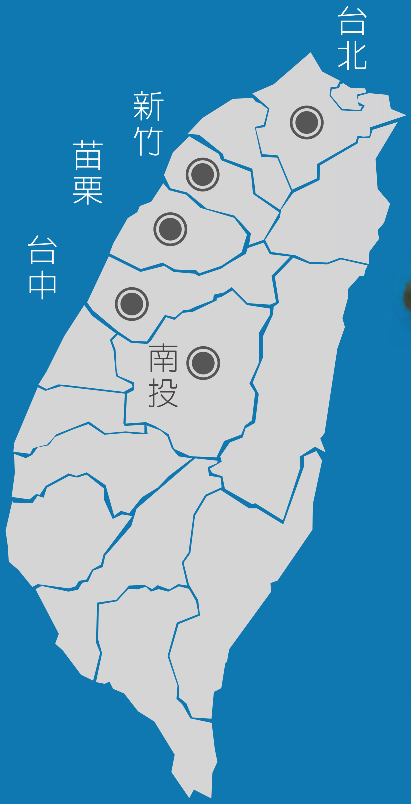
■ 產地分布

苗栗縣、台北市、新竹縣、南投縣。

■ 選購重點

選購草莓時需注意其成熟度，因為草莓一但離枝，其成熟度便中止，無法像其他瓜水果可催熟，挑選草莓應該選擇色澤鮮紅，果實飽滿，蒂頭萼葉鮮綠平順，表皮絨毛密長，籽深且分布均勻，無明顯碰撞損傷腐爛者。

TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE 1895



■ 保存方法

低溫攝氏 4 至 7 度冷藏。建議要吃之前再清洗，清洗草莓時，最好不要將蒂頭拔除，避免清洗時農藥雜物由傷口滲入，也減少維生素 C 在清洗的過程中流失，更不可用鹽水浸泡，應將整顆草莓放入漏籃內，以清水慢慢沖洗，保持少許水量流動，用手輕壓上浮的草莓於水中三次，瀝乾後再逐顆摘去蒂頭萼葉。

■ 生理功能：抗自由基氧化傷害功能

草莓屬於漿果類水果，富含果膠膳食纖維，可幫助消化，促進排便順暢，維持腸道健康。草莓中豐富的維生素 C，容易被人體吸收，可提供身體形成膠原蛋白，有助於維持骨質健康。2015 年 Food and Function 期刊也指出草莓當中的類黃酮和酚酸，能夠阻斷自由基對人體的毒性作用，參與細胞代謝，而影響細胞存活，保護細胞抵禦氧化傷害和修復 DNA 損傷，具有抗老化功能，對癌症、心血管疾病、第二型糖尿病、肥胖症和神經變性疾病患者，也具有正面的健康效益，因此草莓可說是防癌養生的健康聖品。

英式草莓鬆糕

材料（五人份）

草莓.............500 公克
蜂蜜.............125 公克
裸麥麵包 ....50 公克
麥片..............20 公克
鮮奶油............50 公克
優格.............100 公克

注意事項

- 所有水分須注意，需要有層次。
- 烹調時間：10 分鐘。

做法

1. 將 400g 草莓清洗去蒂，以糖水煮軟成漿備用，另外 100g 草莓切片。
2. 將麵包泡以冷卻的草莓醬約 5 分鐘，拌入麥片備用。
3. 將鮮奶油打發，拌入優格及蜂蜜。
4. 將三樣備料依層次疊入玻璃杯中，置入冰箱冷卻約 2 小時既可。

中醫師綜合建議

1. 草莓的模樣鮮紅欲滴，含有特殊的濃郁果香，是老少咸宜的水果。
2. 草莓中含有大量果膠及纖維素，可以促進腸胃蠕動、幫助消化、改善便秘。草莓最好在飯後吃。
3. 草莓中富含胡蘿蔔素，這種物質能夠起到養肝健腎的作用；並且最新研究發現，胡蘿蔔素還具有明目，保護眼睛的作用。
4. 偏涼性，生理期、腸胃不好少吃。
5. 食用節氣：冬天是草莓的盛產季節。

AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE 1895

草莓桂圓粥

材料（五人份）

草莓.............100 公克
桂圓肉............50 公克
紅棗..............80 公克
糯米.............150 公克
腰果..............20 公克

調味料

冰糖...............1 湯匙

注意事項

- 可依個人口味適當添加冰糖以增加甜度。
- 草莓入鍋後不宜久煮。
- 烹調時間：1 小時。

做法

1. 將草莓洗淨後放入糖水中熬煮成蜜餞狀即可。
2. 將桂圓肉洗淨，紅棗去核、切丁，兩者一同熬煮備用。
3. 將糯米加入水中熬煮成粥，加入桂圓、紅棗略加熬煮。
4. 最後將草莓及腰果置於粥上即可。

中醫師綜合建議

食用節氣：春夏為宜。冬季食用，體質偏虛寒則需適量或搭配溫性飲品（如桂圓生薑）。

功能：抗自由基氧化傷害

功能：抗自由基氧化傷害

紅鳳菜

別名：紅菜、補血菜，兩色三七草等。

■ 常見種類

大葉紅梗，小葉青梗。

■ 保存方法

報紙包覆後，放入保鮮袋中，於冰箱中冷藏，約可保存 2 至 3 天，食用前將嫩梢莖葉部分一葉葉摘下，以流動的清水洗淨，瀝乾後即可料理。

■ 主要產季

全年皆有生產。

■ 產地分布

臺灣各地皆有栽種，
以嘉義、台北地區居多。

■ 選購重點

植株直立，葉片外觀完整，綠、紫色色澤鮮豔，無枯黃萎爛或黑色斑點者為佳。

■ 常見種類

大葉紅梗、小葉青梗。

■ 生理功能：抗自由基氧化傷害功能

紅鳳菜含豐富的膳食纖維、維生素 A 、鈣、鎂、鐵等營養素。維生素 A 可維護身體各組織上皮細胞的黏液分泌與細胞分化，維持身體等各部位的上皮組織健康，強化免疫功能，抵抗細菌與病毒的感染，使身體有完整的防禦力，還能減輕眼睛疲勞，避免眼睛乾澀，預防乾眼症。此外，紅鳳菜中的礦物質鐵含量也很高，每 100 公克紅鳳菜，鐵含量為 6 毫克，以成年女性每日鐵質建議攝取量 15 毫克來計算，只要吃 250 公克的紅鳳菜就滿足一天所需。根據醫學研究報告，紅鳳菜萃取物，主要有 β - 胡蘿蔔素、葉綠素和槲皮素等植物化學物質，可抑制細胞核轉錄因子 B (nuclear factor kappa B) 活性，降低發炎反應，減緩細胞老化速度（Wu et al.,2013），是很好的保健蔬食。

■ 營養學家健議

紅鳳菜的葉片表面為綠色，背面為紫紅色，使紅鳳菜呈現如此特殊的色澤外觀，主要是來自葉綠素，β - 胡蘿蔔素和槲皮素等植物化學物質。素食者也常以紅鳳菜作為補充鐵質的來源，建議其飲食搭配，最好將干擾鐵吸收的食物，例如高鈣牛奶，含單寧酸的咖啡或茶等食物，與鐵含量高的食物錯開食用，改搭配肉類或維生素 C 含量高的食物，以增加鐵質的吸收率。

{ 紅鳳鮪魚肉末烘蛋

材料（五人份）

紅鳳菜...........80 公克
鮪魚罐頭.........30 公克
瘦肉末...........30 公克
雞蛋.................4 顆

調味料

鹽...............1/2 茶匙
太白粉.............1 湯匙

注意事項

- 烘蛋油溫較高需注意安全
- 烘蛋需翻面時可將鍋中油量減少，或用鍋鏟輕輕鏟起翻面。
- 烹調時間：15 分鐘。

做法

1. 將紅鳳菜洗淨切碎備用。
2. 取雞蛋置於碗中，加入調味品及紅鳳菜碎、鮪魚、肉末拌勻備用。
3. 起油鍋將油溫提高至 150 度，將拌勻材料的蛋液倒入鍋中。
4. 將鍋離火用熱油淋於蛋液上，再以中小火慢慢將蛋烘熟即可。

中醫師綜合建議

1. 紅鳳菜為涼性蔬菜，其豐富鐵質具造血作用，並含鉀可幫助體內的水分代謝，消除浮腫、降低血壓的功效。
2. 但因性涼，怕寒者可以搭配薑、酒烹調中和。
3. 是坐月子餐常見的菜色。尤其用熱油炒紅鳳菜更可以促進吸收；也應為它含有豐富膳食纖維，對於容易便秘的產婦，亦有促進腸蠕動幫助排便的作用。
4. 也適合女性月經來後，搭配生薑一起有溫陽活血的作用，可促進子宮排空經血，是食療級的生化湯。
5. 食用節氣：春夏為宜；秋冬時用則須加薑酒或麻油炒。

功能：抗自由基氧化傷害功能

營養學家建議

這道「紅鳳鮪魚肉末烘蛋」，及是利用鮪魚與雞蛋中的胺基酸，與紅鳳菜中的鐵形成錯合物，這個錯合物在小腸鹼性環境下，呈現可溶性狀態，因此較容易被腸道吸收利用，提高植物中鐵質在人體內吸收率。若是素食者，則可以改用黃豆製品或堅果類來搭配，也同樣有助於植物性鐵質吸收。

黑豆

別名：黑大豆、烏豆、櫓豆、馬料豆、料豆、枝仔豆、冬豆子、零烏豆、青仁黑豆、綠心豆。

■ 常見種類

黑豆依其子葉顏色可分成青仁黑豆（子葉綠色）和黃仁黑豆（子葉黃色）二種。
臺灣現有推廣栽培品種為：
台南 3 號 (青仁黑豆) 主要用於黑豆粉、黑豆芽、黑豆漿及豆腐。
台南 5 號 (黃仁黑豆) 主要用於蔭油、黑豆漿及豆腐。
台南 8 號 (黃仁黑豆) 主要用於蜜黑豆、休閒零食。
台南 9 號 (黃仁黑豆) 主要用於黑豆粉、黑豆漿及豆腐。
高雄 7 號 (黃仁黑豆) 主要用於蜜黑豆、納豆、黑豆粉。
恆春黑豆 (黃仁黑豆) 主要用於蔭油、黑豆芽。

■ 產地分布

台南、屏東均有少量種植。

■ 選購重點

選今年出產，豆粒完整、無霉斑、大小均勻、外表有一層白色霜狀蠟質的為佳。

■ 保存方法

須密封保存，可置於夾鏈袋或保鮮盒，並放在冷藏室保存，密封後置於陰涼通風處可以保存數個月，注意避免陽光照射及受潮，並儘速食用。

■ 生理功能：抗自由基氧化傷害

黑豆和黃豆中都含有豐富抗氧化物質，如維生素 E 和類胡蘿蔔素，維生素 E 為一般肉類的七倍。黑豆更含有黃豆所沒有的花青素，其具備更強的抗氧化能力，有效減少自由對細胞的傷害。

黑豆芝士焗金薯

材料（五人份）

水煮黑豆..........50 公克
洋芋 (馬鈴薯)....300 公克
披薩芝士..........30 公克
蘆筍..............30 公克
洋菇..............20 公克
草蝦仁............50 公克
蟹腿肉............50 公克
洋蔥..............30 公克
鮮奶油............20 公克

調味料

鹽...............1/2 茶匙
太白粉.............1 湯匙
黑胡椒粉.........1/4 茶匙

做法

1. 草蝦仁、蟹腿肉切適當丁洗淨川燙冷卻後備用。
2. 蘆筍洗淨切小段川燙，洋菇洗淨川燙切小片備用。
3. 洋蔥切碎末起鍋加少許油炒至軟化香味出來後備用。
4. 將洋芋蒸熟去皮搗成泥狀，略加調味後加入鮮奶油調成泥狀。
5. 將洋芋泥加入所有材料及黑豆後拌勻裝入容器中。
6. 將披薩芝士平均鋪在洋芋泥上進烤箱烤成金黃色即可。

中醫師綜合建議

黑豆補腎益陰，健脾利濕；馬鈴薯具和胃健中，解毒消腫之功效。芝士具有補肺、潤腸、養陰、止渴的功效。蘆筍《本草綱目》云「癭結熱氣，利小便」，具有潤肺、鎮咳、祛痰、殺蟲等功效。洋菇具有健脾開胃之功效。草蝦仁具有補腎壯陽、健胃的功效；蟹腿肉具有清熱解毒、補骨添髓、養筋活血，利肢節，滋肝陰，充胃液之功效；洋蔥具有潤腸，理氣和胃，健脾進食，發散風寒，溫中通陽，消食化肉，提神健體，散瘀解毒的功效；鮮奶油具有具有補肺、潤腸的功效。

功能：抗自由基氧化傷害

注意事項

- 黑豆如果自行採購未經烹調的狀況下，需先以加水浸泡蒸煮，至口感軟爛後，加些白糖後蒸煮泡漬即可。
- 材料可依個人喜好變化，但需掌握各種食材的口味協調或口感軟硬度上差異過大。
- 烹調時間：30 分鐘。

韭菜

別名：山韭、長生韭、起陽草，壯陽華、洗腸草等。

■ 常見種類

大葉種：
葉較長寬肥厚，纖維較少質地柔軟，適合供做葉用韭菜與韭黃。

小葉種：
葉較細短，纖維較多，但味道較濃郁，適合葉用韭菜。

■ 主要產季

全年皆有，以冬末春初的品質最好。

■ 產地分布

台中縣、彰化縣、花蓮市、宜蘭縣、桃園縣。

■ 保存方法

韭菜不清洗，以紙包起來，再放進塑膠袋裡冷藏，約可保存一週左右。

■ 選購重點

韭菜：
應挑選葉片厚實，且堅韌柔軟，顏色鮮綠，若葉片鬆垮下垂，則代表新鮮度不佳。

韭菜花：
則是挑選莖葉脆硬有力者。

韭黃：
顏色偏白者為佳。

■ 生理功能：有助於免疫調節功能

韭菜含有豐富的維生素 A、維生素 C、鉀、鈣、鐵、鋅等礦物質及多種二烯丙基硫化合物。根據研究報告，韭菜中的硫化物，具有很好的抗菌活性 (Tsao & Yin, 2001)，也具有抗腫瘤細胞生長的功能（Shao et al., 2001)。韭菜全年皆可採收，以冬末春初的品質最好，正好適應春季雨水、驚蟄的節氣，食用韭菜有助於抵抗外來的病菌，提升自身免疫力，但要注意韭菜纖維量高，一次大量食用，容易脹氣。

翡翠吻仔魚蒸蛋

材料（五人份）

韭菜.............100 公克
吻仔魚............30 公克
雞蛋.............200 公克

調味料

鹽...............1/2 茶匙

注意事項

- 蒸蛋時，蒸氣不可過大，以免蒸蛋過老。
- 烹調時間：15 分鐘。

做法

1. 將韭菜洗淨後切段，置入果汁機，加入適當的水，打成汁，濾渣留汁備用。
2. 將吻仔魚略加清洗，晾乾水分備用。
3. 將雞蛋打散加入韭菜汁及吻仔魚調味、攪拌均勻，入蒸籠蒸 15 分鐘即可。

中醫師綜合建議

1. 身體有發炎症狀如扁桃腺發炎、鼻蓄膿和中耳炎等患者，暫時不要吃韭菜。
2. 幼兒體質屬純陽之體，韭菜吃多容易引起鼻衄者。

功能：有助於免疫調節功能

第一屆全國機能食材料理王

機能食材料理王競賽

「第一屆機能食材料理王」競賽，以機能性食材為主軸
現代餐飲為設計概念，邀請餐飲界專業人士、餐飲相關科系大專及
高中職學生踴躍參與，達到本土食材認識與紮根之目標

第一屆全國機能食材料理王

The First National Functional Food Ingredient King

HSUAN CHUANG UNIVERSITY

尋 味 臺 灣 · 四 季 養 生

活動介紹：

臺灣農業生產農產品，隨著經濟成長與國民所得提高，已從過去 50 年代只要求吃得飽、邁入 90 年代轉變成要吃得好，到如今跨入新世紀已提升至追求吃得安全、吃出健康，並且講究養身與延年益壽。隨著透過世界貿易以及食物保存技術的發展，讓我們買得到其它國家的許多農產品，但許多進口蔬菜為保持青翠外觀需經過製造加工、包裝、運輸配銷等過程，還需透過冷藏保鮮的方式販售產品，在這過程中產生大量的碳排放量，對環境造成深遠影響，在營養價值上也大打折扣。

臺灣美食豐富多元，行政院農業委員會積極推動「吃在地，食當季、養於身」，當季蔬果是最適合季節的盛產作物，不會有過於嚴重病蟲害，也不需要噴灑很多農藥菜就可以長很好。食用在地、當季的新鮮蔬果，營養價值也更為豐富。

年輕廚師

是未來發展的最大力量，如何能成爲廚藝界的佼佼者，

更多的磨練、更廣的視野及更多的鼓勵，是不可或缺的。

活動目標：

「機能性食材」是天然來源的保健營養品，經由平日營養保健食材的攝取，可達到疾病防治的概念。為積極推廣臺灣本土產的機能性食材，於 105 年 6 月 18 ～ 19 日玄奘大學舉辦「第一屆全國機能食材料理王」廚藝競賽，以機能性食材為主軸，現代餐飲為設計概念，邀請餐飲界專業人士、餐飲相關科系大專及高中職學生踴躍參與，達到本土食材認識與紮根之目標。

第一屆全國機能食材料理王
The First National Functional Food Ingredient King

年輕廚師是未來餐飲界發展的最大力量，而餐飲科的學子如何能成為廚藝界的佼佼者，更多的磨練、更廣的視野及更多的鼓勵，是不可或缺的。

TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE 1895

TAIWAN AGRICULTURAL INGREDIENTS FUNCTIONAL RECIPE
尋 味 臺 灣 ・ 四 季 養 生

競賽目的：

過去傳統農業時代，以生產糧食、改善經濟狀況使國人免於飢餓的目的，也隨著醫學、衛生進步與生活品質的提高，糧食充裕與食物精緻化，導致國人普遍出現營養不均。在全球以「健康」做為推動國家永續發展的浪潮下，也帶動國人對健康觀念的重視，並伴隨著健康生活型態、預防醫學及替代療法之興起，保健食品的研究熱潮也逐漸興盛。

本競賽以臺灣農業食材機性食譜開發與推廣為目的，人口為對象以幼年、青少年及高齡，且擬以幼年、青少人口常發生理狀況進行規劃。網羅校內外傑出營養師、中醫師與五星級飯店主廚組成食譜製作團隊，結合國民營養健康、機能性農產知推廣與國民養生飲食教育，並配合本次競賽開發多元化菜餚食譜，推廣臺灣本土機能性食材，增加農業經濟效益。

The First National Functional Food Ingredient King

結合台灣在地特色

使用安全機能性食材，搭配創意美食料理的發想，
更深入認識台灣在地機能性食材，發揮創意多元料理。

本競賽目的結合臺灣在地特色、使用安全機能性食材，搭配創意美食料理的發想，激盪臺灣美食的豐富多元與創造力外，更期許透過競賽切磋學習，讓不同年齡層的料理愛好者們，更深入認識臺灣在地機能性食材，發揮創意運用，研發多元料理。經專業評審團一致肯定下，共選出 33 隊，各各手藝精湛、善用在地機能食材且結合創新理念，最後從眾多參賽隊伍中勝出，本書特別收錄此次得獎隊伍之 33 道精選料理，推廣至社會大眾，落實於日常餐桌料理。

TAIWAN

AGRICULTURAL INGREDIENTS
FUNCTIONAL RECIPE

參考文獻

- 王果行、王瑞蓮、江孟燦、吳文勉、李美璇、李健群…羅慧珍 (2012)。**國人膳食營養素參考攝取量及其說明第七版**。台北：行政院衛生福利部食品藥物管理署。

- 王仕賢 (2016，8 月)．高齡族群台灣機能性食材開發與應用 (二)- 穀類食材：黑豆、花生 (長生果)、胡麻．行政院農業委員會主辦，臺灣農產機能性食材高中職教師研習 高齡組群飲食規劃．新竹、臺灣 玄奘大學善導活動中心聖印聽。

- 行政院衛生福利部食品藥物管理署 (1998)。**臺灣地區食品營養成分資料庫**。台北：行政院衛生福利部食品藥物管理署。

- 行政院農委會 南瓜主題館 http://kmweb.coa.gov.tw/subject/lp.asp?ctNode=6266&CtUnit=3857&BaseDSD=7&mp=328

- 周　萱 (2014) 葉黃素及玉米黃素對於視力保健之功效探討。 中山醫學大學 營養學系 碩士班論文。

- 吳佩樺 (2008) ．不同品種及生長季節之紅藜抗氧化活性的探討 (碩士論文) ． 取自臺灣博碩論文知識加值系統 http://handle.ncl.edu.tw/11296/ndltd/96321382692706986299 陳偉齊 (2015) 建立金針菇免疫調節蛋白 FIP-fve 品管指標及評估 FIP-fve 之生物可及性。臺灣大學園藝學研究所 碩士班論文。

- 陳錦桐 (2015) 白精靈菇栽培與發展。菇類栽培管理初階訓練講義。8-1~8-8。農業試驗所編印。台中。

- 張茜茹 (2014) ． 蓮子蛋白質水解物的製備及其抗氧化活性研究 (碩士論文)．取自臺灣博碩論文知識加值系統 http://handle.ncl.edu.tw/11296/ndltd/62079939380669140845

- 張惟雅 (2007)．菊花保健成分之探討 (碩士論文)．取自臺灣博碩論文知識加值系統 http://handle.ncl.edu.tw/11296/ndltd/99662036497721983436

- 黃麗月 (2007)。深海的蔬菜 - 裙帶菜。**行政院農業委員會水產試驗所電子報，2007**，20。

- 黃喬志 (2008)．超臨界二氧化碳萃取薏苡麩皮及其對餵食高脂食物倉鼠之降血脂活性機轉研究 (碩士論文) ．取自臺灣博碩論文知識加值系統 http://handle.ncl.edu.tw/11296/ndltd/04421332573771683976

- 馮永富、張粲如 (1997)。枸杞葉用品種之引進。**桃園區農業改良場農業專訊，20**，16-19。

- 葉姿劭、許美智 (2008)。運動員之營養增補劑 - 兒茶素類。**大專體育，94**，195-200。

- 認識糙米、胚芽米、白米 http://www.tdais.gov.tw/view.php?catid=139

- 蘇惠美、施建宏、黃俊翰、蔡健偉、陳紫媖 (2008)。石蓴 - 素食者佳餚。**行政院農業委員會水產試驗所電子報，2008**，30。

- Amaliya, A., Laine, M. L., Loos, B. G., & Van der Velden, U. (2005). Java project on periodontal diseases: effect of vitamin C/calcium threonate/citrus flavonoids supplementation on periodontal pathogens, CRP and HbA1c. *Journal of Clinical Periodontology 42*(12), 1097-1104.

- Bors, W., & Michel, C. (1999). Antioxidant capacity of flavanols and gallate esters: pulse radiolysis studies. *Free Radical Biology and Medicine, 27(*11-12), 1413-1426.

- Cichewicz, R. H., & Nair, M. G. (2002). Isolation and characterization of stelladerol, a new antioxidant naphthalene glycoside, and other antioxidant glycosides from edible daylily (hemerocallis) flowers. *Journal of Agricultural and Food Chemistry, 50*(1), 87-91.

- Colucci, R., Dragoni, F., Conti, R., Pisaneschi, L., Lazzeri, L., & Moretti, S. (2015). Evaluation of an oral supplement containing Phyllanthus emblica fruit extracts, vitamin E, and carotenoids in vitiligo treatment. *Dermatologic Therapy, 28*(1), 17-21.

- Fuentes, F., Paredes-Gonzalez, X., & Kong, A. T. (2015). Dietary Glucosinolates Sulforaphane, Phenethyl Isothiocyanate, Indole-3-Carbinol/3,3'-Diindolylmethane: Anti-Oxidative Stress/Inflammation, Nrf2, Epigenetics/Epigenomics and In Vivo Cancer Chemopreventive Efficacy. *Current Pharmacology Reports, 1*(3), 179-196.

- Jang, W. S., & Choung, S. Y. (2013). Antiobesity Effects of the Ethanol Extract of Laminaria japonica Areshoung in High-Fat-Diet-Induced Obese Rat. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2013*, 492807. doi: 10.1155/2013/492807.

- Kang, M. H., Park, W. J., & Choi, M. K. (2010). Anti-obesity and hypolipidemic effects of Lycium chinense leaf powder in obese rats. *Journal of Medicinal Food, 13*(4), 801-807. doi: 10.1089/jmf.2010.1032.

- Kawamori, T., Tanaka, T., Ohnishi, M., Hirose, Y., Nakamura, Y., Satoh, K.,⋯Mori, H. (1995). Chemoprevention of azoxymethane-induced colon carcinogenesis by dietary feeding of S-methyl methane thiosulfonate in male F344 rats. *Cancer Research, 55*(18), 4053-4058.

- Kocaadam, B., & Şanlier, N. (2015). Curcumin, an Active Component of Turmeric (Curcuma longa), and Its Effects on Health. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26528921

- Li, Y., Zhang, T., Korkaya, H., Liu, S., Lee, H. F., Newman, B., ⋯Sun, D. (2010). Sulforaphane, a dietary component of broccoli/broccoli sprouts, inhibits breast cancer stem cells. *Clinical Cancer Research, 16*(9), 2580-2590.

- Lorenzo, A. D., Nabavi, S. F., Sureda, A., Moghaddam, A. H., Khanjani, S., Arcidiaco, P.,⋯Daglia, M. (2015). Antidepressive-like effects and antioxidant activity of green tea and GABA green tea in a mouse model of post-stroke depression. *Molecular Nutrition and Food Research, 60*(3), 566-579. doi: 10.1002/mnfr.201500567.

- Lv, X., Zhao, S., Ning, Z., Zeng, H., Shu, Y., Tao, O., ⋯Liu, Y. (2015). Citrus fruits as a treasure trove of active natural metabolites that potentially provide benefits for human health. *Chemistry Central Journal, 9*, 68. doi: 10.1186/s13065-015-0145-9.

- Middha, S. K., Goyal, A. K., Lokesh, P., Yardi, V., Mojamdar, L., Keni, D. S., ⋯Usha, T. (2015). Toxicological evaluation of Emblica officinalis fruit extract and its anti-inflammatory and free radical scavenging properties. *Pharmacognosy Magazine, 11*(Suppl 3), S427-S433.

- Mirmiran, P., Bahadoran, Z., Golzarand, M., Zojaji, H., & Azizi, F. (2014). A comparative study of broccoli sprouts powder and standard triple therapy on cardiovascular risk factors following H.pylori eradication: a randomized clinical trial in patients with type 2 diabetes. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders, 13*, 64. doi: 10.1186/2251-6581-13-64.

- Oseni, O. A., Odesanmi, O. E., & Oladele, F. C. (2015). Antioxidative and antidiabetic activities of watermelon (Citrullus lanatus) juice on oxidative stress in alloxan-induced diabetic male Wistar albino rats. *Nigerian Medical Journal, 56*(4), 272-277. doi: 10.4103/0300-1652.

- Roh, J. S., Lee, H., Woo, S., Yoon, M., Kim, J., Park, S. D., …Yoon, M. (2015). Herbal composition Gambigyeongsinhwan (4) from Curcuma longa, Alnus japonica, and Massa Medicata Fermentata inhibits lipid accumulation in 3T3-L1 cells and regulates obesity in Otsuka Long-Evans Tokushima Fatty rats. *Journal of Ethnopharmacology,* 171, 287-294.

- Sarvaiya, V. N., Sadariya, K. A., Pancha, P. G., Thaker, A. M., Patel, A. C., & Prajapati, A. S. (2015). Evaluation of antigout activity of Phyllanthus emblica fruit extracts on potassium oxonate-induced gout rat model. *Veterinary World Journal, 8*(10), 1230-1236.

- Song, H., Chu, Q., Xu, D., Xu, Y., & Zheng, X. (2016). Purified Betacyanins from Hylocereus undatus Peel Ameliorate Obesity and Insulin Resistance in High-Fat-Diet-Fed Mice. *Journal of Agricultural and Food Chemistry, 64*(1), 236-244.

- Song, H., Chu, Q., Yan, F., Yang, Y., Han, W., & Zheng, X. (2015). Red pitaya betacyanins protects from diet-induced obesity, liver steatosis and insulin resistance in association with modulation of gut microbiota in mice*. Journal of Gastroenterology and Hepatology.* Advance online publication. doi: 10.1111/jgh.13278.

- Ueda, M., & Ashida, H. (2012). Green tea prevents obesity by increasing expression of insulin-like growth factor binding protein-1 in adipose tissue of high-fat diet-fed mice. *Journal of Agricultural and Food Chemistry, 60*(36), 8917-8923.

- W odarek, D., & G abska, D. (2011). Influence of the lutein-rich products consumption on its supply in diet of individuals with age-related macular degeneration (AMD). Klin Oczna, 113(1-3), 42-46.

- Wu, C. C., Lii, C. K., Liu, K. L., Chen, P. Y., & Hsieh, S. L. (2013). Antiinflammatory Activity of Gynura bicolor (Hóng Fèng Cài) Ether Extract Through Inhibits Nuclear Factor Kappa B Activation. *Journal of Traditional and Complementary Medicine, 3*(1), 48-52.

- Xu, Y., Zhang, M., Wu, T., Dai, S., Xu, J., & Zhou, Z. (2015). The anti-obesity effect of green tea polysaccharides, polyphenols and caffeine in rats fed with a high-fat diet. *Food and Function, 6*(1), 297-304.

- Yanaka, A., Fahey, J. W., Fukumoto, A., Nakayama, M., Inoue, S., Zhang, S., …Yamamoto, M. (2009). Dietary sulforaphane-rich broccoli sprouts reduce colonization and attenuate gastritis in Helicobacter pylori-infected mice and humans. *Cancer Prevention Research, 2*(4), 353-360.

- Yoshizaki, N., Fujii, T., Masaki, H., Okubo, T., Shimada, K., & Hashizume, R. (2014). Orange peel extract, containing high levels of polymethoxyflavonoid, suppressed UVB-induced COX-2 expression and PGE2 production in HaCaT cells through PPAR-γ activation. *Experimental Dermatology*, 23, 18-22.

- Zhao, T., Sun, Q., Marques, M., & Witcher, M. (2015). Anticancer properties of Phyllanthus emblica (Indian Gooseberry). *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2015, 950890. doi: 10.1155/2015/950890.

- Zhao, W., Li, Y., Ma, W., Ge, Y., & Huang, Y. (2015). A study on quality components and sleep-promoting effects of GABA black tea. *Food and Function*, *6*(10), 3393-3398.

附錄

營養素介紹 193
季節養生料理之食譜營養素含量 204
第一屆全國機能食材料理王獲獎作品 218
感謝名單 231

營養素介紹

維生素 A 193

維生素 B_1 194

維生素 B_2 195

菸鹼素 196

維生素 C 197

鈣 198

鉀 199

鋅 200

磷 201

鐵 202

維生素 A

■ 維生素 A 維護各組織上皮細胞健康

維生素 A 的主要功能是維護各組織上皮細胞正常分泌粘液，以作為防衛異物入侵的第一線。另外，也用作為眼睛的網膜感光細胞 - 視紫質的材料。所以維生素 A 對於皮膚保養、強化免疫力、預防感染、維持視力等，具有重要影響。

■ 維生素 A 缺乏的問題

維生素 A 缺乏症狀中最先出現的是夜盲症，前期的缺乏若沒有改善，接著會有乾眼症，淚腺上皮組織角質化，淚水與黏液分泌減少，最終角膜與網膜都受破壞，導致失明。另外，若維生素 A 缺乏，導致各組織上皮細胞分化功能受到影響，也容易導致體弱多病、易感冒、兒童發育不良、皮膚乾燥等。但是長期攝取過多則會出現頭痛、食慾不振、皮膚發癢、毛髮脫落等症狀。因此最安全的方式，就是廣泛地由各種天然食物中攝取維生素 A。

■ 容易缺維生素 A 的族群

學齡前兒童、貧戶家庭的兒童、消化道不健康的兒童、油脂吸收不良的兒童。

維生素 A 每日建議攝取量 (μg R.E.)

年齡		性別	
		男	女
1~3 歲		400	
4~6 歲		400	
7~9 歲		400	
10~12 歲		500	
13~15 歲		600	500
16~18 歲		700	500
19~30 歲		600	500
31~50 歲		600	500
51~70 歲		600	500
71 歲以上		600	500
懷孕	第一期	+0	
	第二期	+0	
	第三期	+100	
哺乳期		+400	

註：R.E.(Retinol Equivalent) 即視網醇當量。
1 μg R.E.=1 μg 視網醇 (Retinol)=6 μg β - 胡蘿蔔素 (β -Carotene)

■ 富含維生素 A 的蔬菜

- 紅鳳菜 1919.2 μg R.E./100g
- 甘薯葉：1269.2 μg R.E./100g
- 南瓜：874.2 μg R.E./100g
- 胡蘿蔔：804.2 μg R.E./100g
- 韭菜花：500 μg R.E./100g
- 金針菜：495 μg R.E./100g

■ 富含維生素 A 的水果

- 聖女蕃茄：716.7 μg R.E./100g
- 芒果：355 μg R.E./100g
- 西瓜：126.7 μg R.E./100g
- 哈蜜瓜：118.3 μg R.E./100g
- 金棗：100.6 μg R.E./100g
- 柑橘：66.7 μg R.E./100g

維生素 B_1

維生素 B_1 是人體能量代謝的輔酶

維生素 B_1 又叫硫胺，是人體能量代謝和能量生成過程之輔酶，因此當人體燃燒醣類時，就需要維生素 B_1 的協助，才能順利產生能量。此外，維生素 B_1 也可促進分泌消化液及腸胃蠕動，增加食慾，還有維持生長與預防腳氣病神經炎的功能。

維生素 B_1 缺乏的問題

缺乏維生素 B_1 會造成食慾不振、生長遲滯等症狀，當長期嚴重缺乏時則會造成腳氣病；除了上述之症狀之外，尚會對神經系統造成嚴重的傷害以及癱瘓。

容易維生素 B_1 缺乏的族群

懷孕、哺乳、快速成長階段的幼兒、洗腎病患、服用利尿劑者、持續腹瀉者。

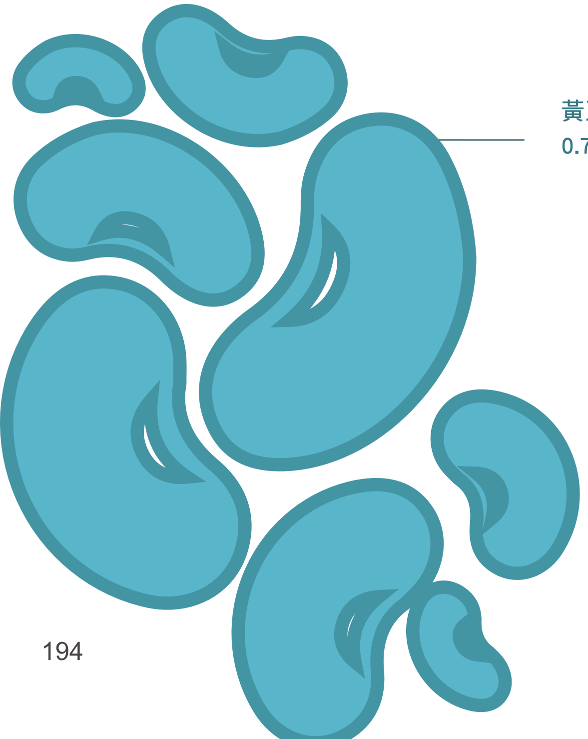
維生素 B_1 每日建議攝取量 (mg)			
年齡		性別	
		男	女
1~3 歲		0.6	
4~6 歲		0.9	0.8
7~9 歲		1.0	0.9
10~12 歲		1.1	
13~15 歲		1.3	1.1
16~18 歲		1.4	1.1
19~30 歲		1.2	0.9
31~50 歲		1.2	0.9
51~70 歲		1.2	0.9
71 歲以上		1.2	0.9
懷孕	第一期	+0	
	第二期	+0.2	
	第三期	+0.2	
哺乳期		+0.3	

富含維生素 B_1 的蔬菜

- 黃豆：0.71 mg/100g
- 黑豆：0.65 mg/100g
- 南瓜：0.12 mg/100g
- 傳統豆腐：0.08 mg/100g
- 青花菜：0.07 mg/100g
- 金針菇：0.06 mg/100g

富含維生素 B_1 的水果

- 柑橘：0.09 mg/100g
- 鳳梨：0.06 mg/100g
- 檸檬：0.04 mg/100g
- 葡萄：0.04 mg/100g
- 哈蜜瓜：0.03 mg/100g
- 西瓜：0.02 mg/100g



黃豆
0.71 mg/100g

維生素 B_2

■ 維生素 B_2 有促進組織修復的功能

維生素 B_2 又稱為核黃素，在生理中作為酵素輔酶，參與能量代謝反應，支援細胞內的抗氧化系統。生物體中有超過 100 種以上的酶需要維生素 B_2 作為輔酶，可見其重要性。

維生素 B_2 富含在牛乳、動物內臟及綠色葉菜類。維生素 B_2 對熱相當穩定，但在鹼性環境中加熱則易受到破壞，對光也敏感，光照後所產生的強氧化成分，會破壞液態食物或飲料中之維生素 C 及脂質等營養素。

維生素 B_2 每日建議攝取量 (mg)			
年齡		性別	
		男	女
1~3 歲		0.7	
4~6 歲		1	0.9
7~9 歲		1.2	1.0
10~12 歲		1.3	1.2
13~15 歲		1.5	1.3
16~18 歲		1.6	1.2
19~30 歲		1.3	1.0
31~50 歲		1.3	1.0
51~70 歲		1.3	1.0
71 歲以上		1.3	1.0
懷孕	第一期	+0	
	第二期	+0.2	
	第三期	+0.2	
哺乳期		+0.4	

■ 維生素 B_2 缺乏的問題

飲食中維生素 B_2 缺乏會影響蛋白質、醣類及脂質代謝。明顯可見的缺乏損傷主要發生在唇舌口腔、眼睛、皮膚與生殖器官，警示內部組織可能有同等的傷害。維生素 B_2 在水中之溶解度比其他水溶性維生素低，還具有強烈的螢光，因此在服用較高量維生素 B_2 後，尿液會呈黃綠色。

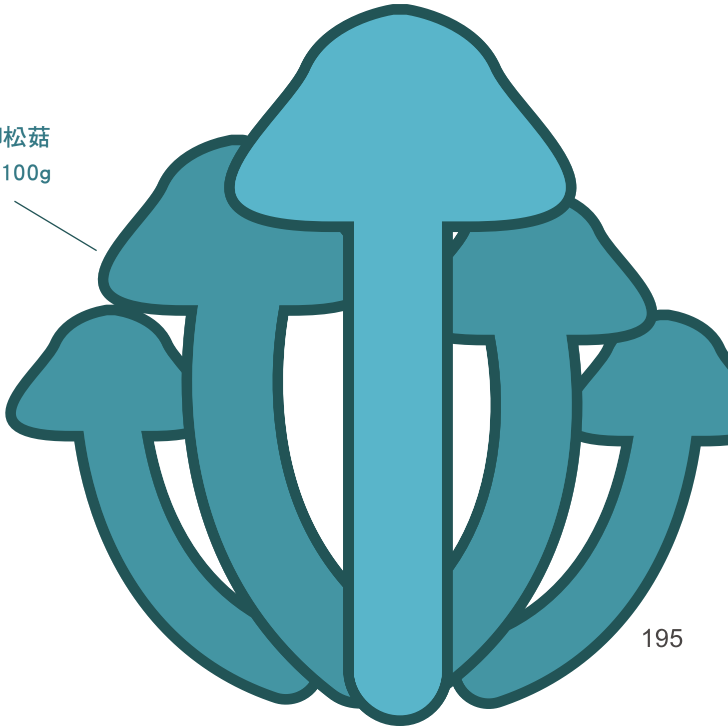
■ 容易維生素 B_2 缺乏的族群

新生兒接受光照法治療黃疸者、長期腹瀉者、酗酒者、肝疾患者、手術後給予營養欠缺者。

■ 富含維生素 B_2 的蔬菜

- 柳松菇：1.01 mg/100g
- 猴頭菇：0.26 mg/100g
- 金針菇：0.18 mg/100g
- 黑豆：0.18 mg/100g
- 黃豆：0.17 mg/100g
- 秋葵：0.12 mg/100g

柳松菇
1.01 mg/100g



■ 富含維生素 B_2 的水果

- 柑橘：0.1 mg/100g
- 金棗：0.06 mg/100g
- 草莓：0.06 mg/100g
- 芒果：0.04 mg/100g
- 芭蕉：0.04 mg/100g
- 紅龍果：0.03 mg/100g

菸鹼素

菸鹼素維護正常能量代謝

菸鹼素可維護正常能量代謝與消化道、皮膚和神經的健康。菸鹼素除了直接來自食物之外，也可以從色胺酸轉化而得，每 60 mg 色胺酸可以生成 1mg 菸鹼素。因此，食物中菸鹼素的總量以菸鹼素當量 (niacin equivalent，NE) 表示，代表菸鹼素加上色胺酸轉換之量。

菸鹼素廣泛存於肉類、魚類、豆類、堅果類；而乳類、蛋類中的含量雖然不高，但色胺酸較多，色胺酸在人體內可轉化為菸鹼素。

菸鹼素缺乏的問題

菸鹼素嚴重缺乏會造成癩皮病，這種病多發生在以玉米為主食的地區。早期症狀有舌炎、噁心、疲倦、衰弱、煩躁、健忘等、食慾不振、失眠等。若持續缺乏營養治療，將會引起腹瀉 (diarrhea)、皮膚炎 (dermatitis)、痴呆 (dementia)，最終致死 (death)，因此也稱為 3D 或 4D 症狀。

容易缺乏菸鹼素的族群

以玉米為主食又欠缺動物性食品的居民、酗酒、肝臟硬化患者、接受肺結核藥物 isoniazid 治療者、癌症患者。

菸鹼素每日建議攝取量 (mg N.E.)			
年齡		性別	
		男	女
1~3 歲		9	9
4~6 歲		12	11
7~9 歲		14	12
10~12 歲		15	15
13~15 歲		18	15
16~18 歲		18	15
19~30 歲		16	14
31~50 歲		16	14
51~70 歲		16	14
71 歲以上		16	14
懷孕	第一期	+0	
	第二期	+2	
	第三期	+2	
哺乳期		+4	

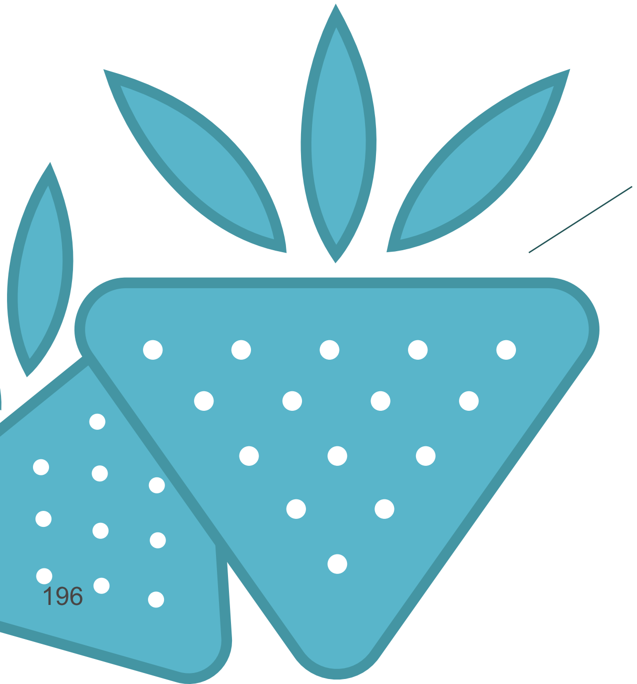
註：N.E. (Niacin Equivalent) 即菸鹼素當量。菸鹼素包括菸鹼酸及菸鹼醯胺，以菸鹼素當量表示之。

富含菸鹼素的蔬菜

- 金針菇：6.2 mg N.E./100g
- 香菇：3.6 mg N.E./100g
- 黑豆：1.99 mg N.E./100g
- 嫩薑：1.03 mg N.E./100g
- 黃秋葵：0.9 mg N.E./100g

富含菸鹼素的水果

- 草莓：1.5 mg N.E./100g
- 百香果：0.9 mg N.E./100g
- 金棗：0.6 mg N.E./100g
- 愛文芒果：0.6 mg N.E./100g
- 美濃瓜：0.5 mg N.E./100g
- 聖女蕃茄：0.5 mg N.E./100g



草莓
1.5 mg N.E./100g

維生素 C

維生素 C 是抗氧化劑

維生素 C 具有多項重要的生理功能，如促進膠原蛋白合成、食物中鐵質的吸收及增強抵抗力、促進傷口復原之免疫功能等。維生素 C 也是良好的抗氧化劑，能抑制活性氧對細胞的破壞，保護身體免受氧化劑的威脅。

缺乏維生素 C 的問題

食物中缺乏維生素 C 會造成壞血病，出現組織和皮下出血、牙齦腫脹及潰爛而至牙齒脫落。在免疫能力方面，維生素 C 缺乏易造成病菌感染。

補充維生素 C 要注意的事

大量攝取維生素 C（每日數公克）除了會造成腸胃不適或腹瀉之外，並無其他副作用。成年男女、懷孕與哺乳期婦女的上限攝量為 2,000 毫克。要特別注意的是，服用鐵劑時需避免服用維生素 C，因為維生素 C 會促進體內鐵離子之自由基反應，而造成或加重鐵中毒症狀。

維生素 C 每日建議攝取量 (mg)

年齡		性別	
		男	女
1~3 歲		40	
4~6 歲		500	
7~9 歲		60	
10~12 歲		80	
13~15 歲		100	
16~18 歲		100	
19~30 歲		100	
31~50 歲		100	
51~70 歲		100	
71 歲以上		100	
懷孕	第一期	+10	
	第二期	+10	
	第三期	+10	
哺乳期		+40	

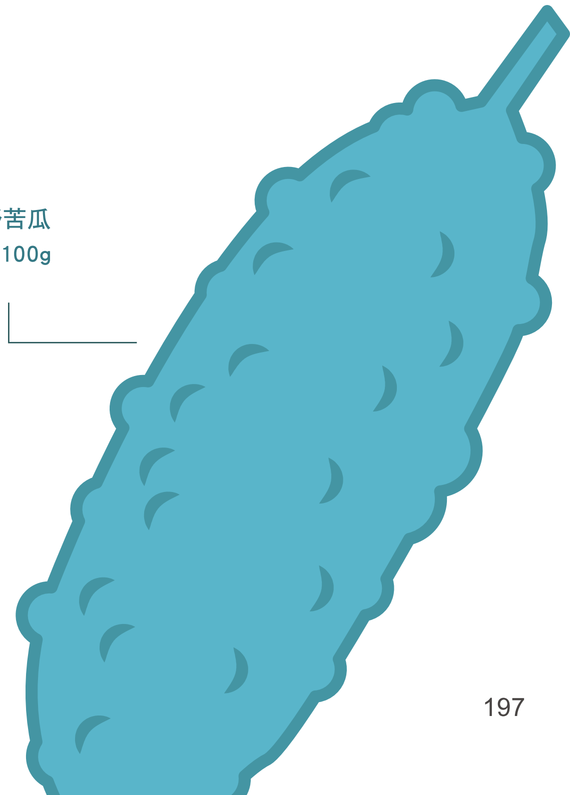
富含維生素 C 的蔬菜

- 野苦瓜：87 mg/100g
- 花椰菜：73 mg/100g
- 青花菜：69 mg/100g
- 紫甘藍：41 mg/100g
- 金針菜：28 mg/100g
- 蕃茄：21 mg/100g

富含維生素 C 的水果

- 奇異果：87 mg/100g
- 泰國芭樂：81 mg/100g
- 聖女蕃茄：67 mg/100g
- 草莓：66 mg/100g
- 白柚：52 mg/100g
- 哈蜜瓜：20 mg/100g

野苦瓜
87 mg/100g



鈣

■ 鈣是人體中含量最多的礦物質

鈣是人體中含量最多的一種無機鹽，佔體重的1.5~2%，新生兒體內含鈣量約 25~35 公克，成人體內則有 1200 公克。雖然體內 99% 的鈣質儲存在骨骼及牙齒中，但另外 1% 存在於細胞內與血液中的鈣質，卻負責生理極為重要的功能，包括：肌肉收縮、血管擴張、荷爾蒙及酵素的分泌、神經傳導等，都需要鈣的存在才能運作。

■ 鈣缺乏的問題

初期飲食缺乏鈣質，並不會有何明顯的症狀，因為身體會自動從骨骼中，釋放鈣質來維持血液中的鈣濃度。長期鈣質攝取不足，使兒童和青少年的骨骼成長不良，成人則發生骨質疏鬆症或骨質軟化症。

■ 容易缺鈣的族群

停經後婦女、訓練過度導致無月經的女性運動員、乳糖不耐症者、素食者。

鈣每日建議攝取量 (mg)

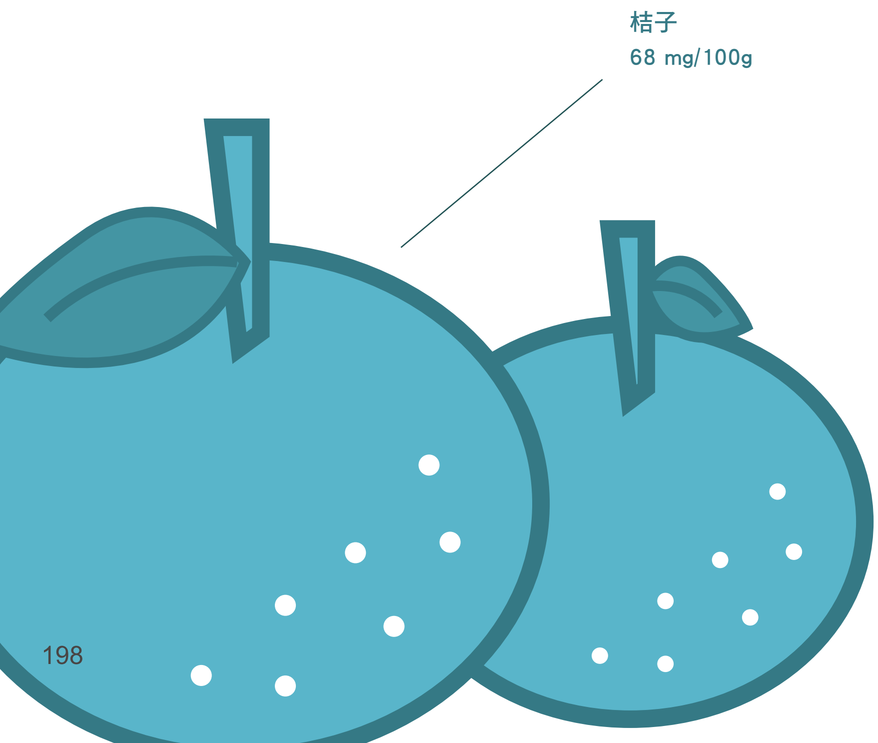
年齡		性別：男	性別：女
1~3 歲		500	
4~6 歲		600	
7~9 歲		800	
10~12 歲		1000	
13~15 歲		1200	
16~18 歲		1200	
19~30 歲		1000	
31~50 歲		1000	
51~70 歲		1000	
71 歲以上		1000	
懷孕	第一期	+0	
	第二期	+0	
	第三期	+0	
哺乳期		+0	

■ 富含鈣的蔬菜

- 梅乾菜：259 mg/100g
- 黃豆：217 mg/100g
- 黑豆：178 mg/100g
- 紅鳳菜：142 mg/100g
- 秋葵：104 mg/100g

■ 富含鈣的水果

- 桔子：68 mg/100g
- 檸檬：33 mg/100g
- 鳳梨：18 mg/100g
- 聖女蕃茄：17 mg/100g
- 哈蜜瓜：14 mg/100g
- 草莓：14 mg/100g



{ 鉀 }

■ 鉀可維持細胞內外水分及酸鹼平衡

人體中的鉀存在於細胞內，可與細胞外的鈉離子配合作用，調節細胞內外滲透壓和體液的酸鹼平衡，維持肌肉之收縮和神經細胞之傳導，參與細胞內糖和蛋白質的代謝。飲食充足的鉀(4.7 g/day) 可以降低血壓，而且有益骨骼健康。食物中鉀含量較多的是蔬菜、肉類、牛乳以及水果和果汁。對於需要減少鈉攝取的人而言，多食用水果及果汁既可降低鈉，又可增加鉀的攝取。但腎功能不佳者，則要注意避免過量鉀攝取。

■ 鉀缺乏的問題

輕度鉀缺乏可能會使人精神不佳、憂鬱。中度鉀缺乏時，會導致血壓上升，升高腎結石與骨質疏鬆症的風險，以及心血管疾病和中風的危險。嚴重鉀缺乏，會引發低鉀血症(hypokalemia)，血漿鉀濃度為 <3.5 mmol/L，會導致心律不整、肌肉無力、葡萄糖不耐、噁心嘔吐等症狀。

■ 容易缺乏鉀的族群

大量流汗的勞工或是運動員、酗酒者、神經性厭食患者。

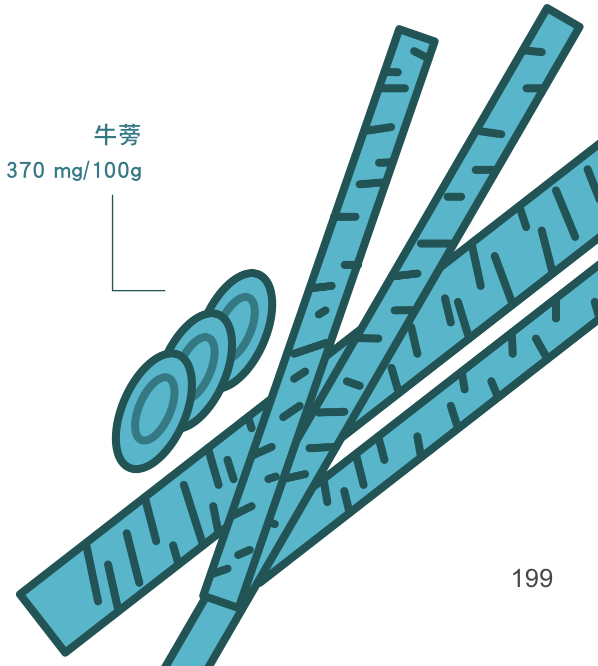
■ 富含鉀的蔬菜

- 黃豆：1763 mg/100g
- 黑豆：1639 mg/100g
- 金針菇：430 mg/100g
- 牛蒡：370 mg/100g
- 山藥：370 mg/100g
- 韭菜：360 mg/100g

■ 富含鉀的水果

- 美濃瓜：320 mg/100g
- 芭蕉：320 mg/100g
- 香蕉：290 mg/100g
- 哈蜜瓜：200 mg/100g
- 紅龍果：190 mg/100g
- 草莓：180 mg/100g

<table>
<tr><th colspan="4">鉀每日建議攝取量 (mg)</th></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">年齡</td><td colspan="2">性別</td></tr>
<tr><td>男</td><td>女</td></tr>
<tr><td colspan="2">1~3 歲</td><td colspan="2">3000</td></tr>
<tr><td colspan="2">4~6 歲</td><td colspan="2">3800</td></tr>
<tr><td colspan="2">9~13 歲</td><td colspan="2">4500</td></tr>
<tr><td colspan="2">14~18 歲</td><td colspan="2">4700</td></tr>
<tr><td colspan="2">19~30 歲</td><td colspan="2">4700</td></tr>
<tr><td colspan="2">31~50 歲</td><td colspan="2">4700</td></tr>
<tr><td colspan="2">51~70 歲</td><td colspan="2">4700</td></tr>
<tr><td colspan="2">71 歲以上</td><td colspan="2">4700</td></tr>
<tr><td rowspan="3">懷孕</td><td>第一期</td><td colspan="2">4700</td></tr>
<tr><td>第二期</td><td colspan="2">4700</td></tr>
<tr><td>第三期</td><td colspan="2">4700</td></tr>
<tr><td colspan="2">哺乳期</td><td colspan="2">5100</td></tr>
<tr><td colspan="4">衛生福利部食品藥物管理署「國人膳食營養素參考攝取量」(第七版) 沒有鉀的建議量，因此參考美國 2004 年的 DRI 資料。男女性的每日鉀的建議攝取量相同，對健康人而言，飲食供應之鉀攝取量沒有上限攝取量。</td></tr>
</table>



鋅

鋅是 DNA 合成所必需

鋅配合蛋白質的作用，參與的生理作用包括細胞分裂、成長與發育、能量營養素代謝、合成免疫細胞、影響食慾、控制味覺、傷口癒合、合成胰島素等，缺鋅時這些功能都有不等程度的損傷，對健康的影響相當廣泛。

缺乏鋅的問題

鋅缺乏時會引起多種症狀，包括：食慾不振、味覺遲鈍、傷口癒合困難、免疫系統受損等，嚴重時則會影響生長及智力之發展。

容易缺乏的族群

嬰幼兒、兒童和青少年等生長發育速度較快的族群、消化道手術者、燒傷患者、素食者、過度節食者。

鋅每日建議攝取量 (mg)

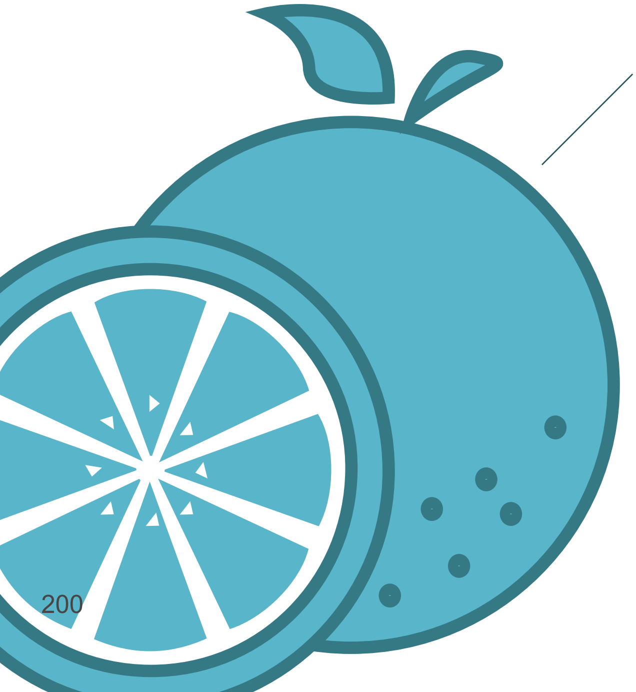
年齡		性別	
		男	女
1~3 歲		5	
4~6 歲		5	
7~9 歲		8	
10~12 歲		15	12
13~15 歲		15	12
16~18 歲		15	12
19~30 歲		15	12
31~50 歲		15	12
51~70 歲		15	12
71 歲以上		15	12
懷孕	第一期	+3	
	第二期	+3	
	第三期	+3	
哺乳期		+3	

富含鋅的蔬菜

- 黃豆：2 mg/100g
- 冷凍毛豆：1.3 mg/100g
- 香菇：1.1 mg/100g
- 茼蒿：1.1 mg/100g
- 黃秋葵：0.7 mg/100g
- 金針菇：0.7 mg/100g

富含鋅的水果

- 柑橘：0.8 mg/100g
- 紅龍果：0.7 mg/100g
- 鳳梨：0.5 mg/100g
- 哈蜜瓜：0.3 mg/100g
- 草莓：0.2 mg/100g
- 小玉西瓜：0.2 mg/100g



柑橘
0.8 mg/100g

{ 磷 }

磷是構成牙齒、骨骼、細胞膜的重要材料

磷在人體中含量，是僅次於鈣的礦物質，多數的磷會與鈣質形成磷酸鈣，而為骨質及牙齒的主要成分。磷在人體內，也作為能量的攜帶者、細胞膜的組成分，也是維持血液之酸鹼平衡所必需。

磷缺乏的問題

大部分食物均含有豐富的磷，因此人體對於磷的攝取常是偏高而非不足。極少數的早產兒因無法由母體中獲得足夠的磷以做為骨骼生長之用，而可能發生一種低磷性佝僂病，導致骨骼、牙齒發育不正常。

食物中磷的多寡會影響鈣質之吸收。新生兒配方奶的鈣、磷比率為 1.6：1，當嬰兒達到 6 個月大之後，鈣磷比則可降至約 1.5：1，其後隨年齡的增加而下降到約 1：1。研究結果顯示，臺灣 19 ～ 64 歲男女性攝食的鈣磷比分別為 1：2.1 與 1：1.8，高磷的攝取將使得原本攝取量不高的鈣，吸收更為困難。

<table>
<tr><th colspan="4">磷每日建議攝取量 (mg)</th></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">年齡</td><td colspan="2">性別</td></tr>
<tr><td>男</td><td>女</td></tr>
<tr><td colspan="2">1~3 歲</td><td colspan="2">400</td></tr>
<tr><td colspan="2">4~6 歲</td><td colspan="2">500</td></tr>
<tr><td colspan="2">7~9 歲</td><td colspan="2">600</td></tr>
<tr><td colspan="2">10~12 歲</td><td colspan="2">800</td></tr>
<tr><td colspan="2">13~15 歲</td><td colspan="2">1000</td></tr>
<tr><td colspan="2">16~18 歲</td><td colspan="2">1000</td></tr>
<tr><td colspan="2">19~30 歲</td><td colspan="2">800</td></tr>
<tr><td colspan="2">31~50 歲</td><td colspan="2">800</td></tr>
<tr><td colspan="2">51~70 歲</td><td colspan="2">800</td></tr>
<tr><td colspan="2">71 歲以上</td><td colspan="2">800</td></tr>
<tr><td rowspan="3">懷孕</td><td>第一期</td><td colspan="2">+0</td></tr>
<tr><td>第二期</td><td colspan="2">+0</td></tr>
<tr><td>第三期</td><td colspan="2">+0</td></tr>
<tr><td colspan="2">哺乳期</td><td colspan="2">+0</td></tr>
</table>

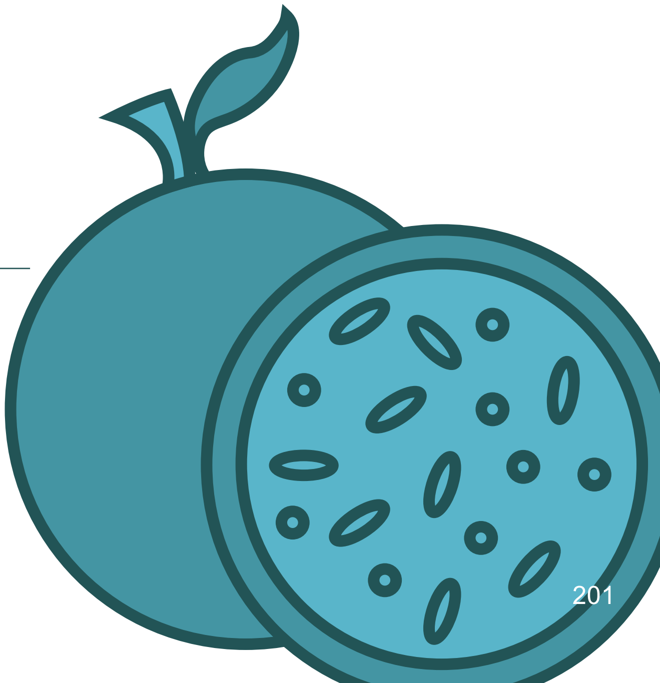
容易缺乏磷的族群

長期服用氫氧化鋁抑制胃酸劑者、喝牛奶的嬰兒。

富含磷的蔬菜

- 黃豆：494 mg/100g
- 黑豆：423 mg/100g
- 冷凍毛豆：144 mg/100g
- 金針菇：108 mg/100g
- 牛蒡：95 mg/100g
- 青花菜：67 mg/100g

百香果
50 mg/100g



富含磷的水果

- 百香果：50 mg/100g
- 芭蕉：37 mg/100g
- 草莓：35 mg/100g
- 紅龍果：27 mg/100g
- 檸檬：24 mg/100g
- 西瓜：23 mg/100g

鐵

鐵是構成血紅素的重要元素

鐵主要存在細胞內部，在人體中的總鐵含量為 4～5g，約 75%的鐵存在於血紅素中，主要負責運送氧氣，還能維持血液的酸鹼平衡、輔助多種酵素進行生化反應。

鐵缺乏的問題

鐵質缺乏，會導致一連串的生理變化，導致小球性貧血症狀。懷孕初期缺鐵對胎兒腦部發育有嚴重的影響；幼兒缺鐵會阻礙心智發展；兒童與青少年缺鐵會導致生長遲緩，虛弱無力、注意力短暫、不安、學習能力降低；成人缺鐵會疲倦、畏寒、蒼白、頭痛、抵抗力減弱、運動後喘不過氣等。

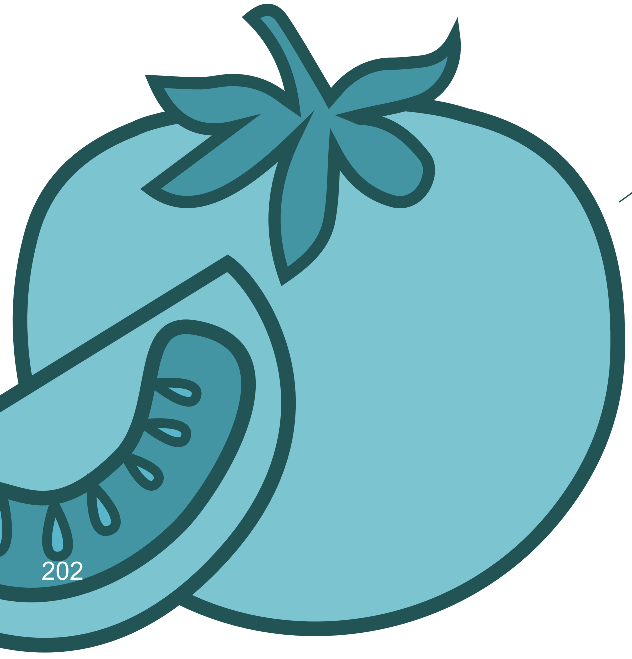
容易缺鐵的族群

嬰兒、少女、孕婦、素食者、消化道和腎臟疾病患者。

鐵每日建議攝取量 (mg)

年齡		性別	
		男	女
1~3 歲		10	
4~6 歲		10	
7~9 歲		10	
10~12 歲		15	
13~15 歲		15	
16~18 歲		15	
19~30 歲		10	15
31~50 歲		10	15
51~70 歲		10	
71 歲以上		10	
懷孕	第一期	+0	
	第二期	+0	
	第三期	+30	
哺乳期		+30	

註：日常國人膳食中之鐵質攝取量，不足以彌補婦女懷孕、分娩失血及泌乳時之損失，建議自懷孕第三期至分娩後兩個月內每日另以鐵鹽供給 30 毫克之鐵質。,



聖女蕃茄
0.6 mg/100g

富含鐵的蔬菜

- 紅豆：9.8 mg/100g
- 黃豆：5.7 mg/100g
- 黑豆：4.3 mg/100g
- 紅鳳菜：4.1 mg/100g
- 澎湖絲瓜：3.4 mg/100g
- 冷凍毛豆：2.6 mg/100g

富含鐵的水果

- 聖女蕃茄：0.6 mg/100g
- 草莓：0.5 mg/100g
- 金棗：0.3 mg/100g
- 西瓜：0.3 mg/100g
- 紅龍果：0.3 mg/100g
- 芭蕉：0.3 mg/100g

季節養生料理之食譜營養素含量

行政院農業委員會農業試驗所
TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE
1895

春

玉米泥香腸泡芙

營養標示

	1 人份
總熱量	479.91 大卡
碳水化合物	60.73 公克
蛋白質	10.23 公克
脂肪	21.79 公克
膳食纖維	4.10 公克
維生素 A	701.75 國際單位
維生素 E	1.61 毫克
維生素 B_1	0.23 毫克
維生素 B_2	0.25 毫克
維生素 B_6	0.21 毫克
維生素 B_{12}	0.34 微克
維生素 C	10.92 毫克
鈉	246.36 毫克
鉀	632.25 毫克
鈣	90.09 毫克
鎂	44.95 毫克
磷	169.84 毫克
鐵	1.34 毫克
锌	1.23 毫克

和風洋蔥胡麻豆腐

營養標示

	1 人份
總熱量	74.26 大卡
碳水化合物	9.16 公克
蛋白質	8.23 公克
脂肪	0.52 公克
膳食纖維	0.45 公克
維生素 A	15.63 國際單位
維生素 E	0.02 毫克
維生素 B_1	0.01 毫克
維生素 B_2	0.01 毫克
維生素 B_6	0.04 毫克
維生素 B_{12}	0.00 微克
維生素 C	1.66 毫克
鈉	3.53 毫克
鉀	45.61 毫克
鈣	6.91 毫克
鎂	2.68 毫克
磷	7.10 毫克
鐵	0.11 毫克
锌	0.07 毫克

洋蔥餅乾

營養標示

	1 人份
總熱量	482.42 大卡
碳水化合物	42.00 公克
蛋白質	2.95 公克
脂肪	33.62 公克
膳食纖維	1.94 公克
維生素 A	1205.82 國際單位
維生素 E	10.60 毫克
維生素 B_1	0.07 毫克
維生素 B_2	0.06 毫克
維生素 B_6	0.11 毫克
維生素 B_{12}	0.02 微克
維生素 C	6.25 毫克
鈉	4.69 毫克
鉀	197.01 毫克
鈣	32.50 毫克
鎂	15.39 毫克
磷	52.53 毫克
鐵	0.84 毫克
锌	0.55 毫克

茄紅豆腐滑蛋蝦

營養標示

	1 人份
總熱量	101.84 大卡
碳水化合物	7.96 公克
蛋白質	9.14 公克
脂肪	3.71 公克
膳食纖維	1.26 公克
維生素 A	936.98 國際單位
維生素 E	2.57 毫克
維生素 B_1	0.11 毫克
維生素 B_2	0.15 毫克
維生素 B_6	0.18 毫克
維生素 B_{12}	0.60 微克
維生素 C	9.07 毫克
鈉	151.50 毫克
鉀	329.53 毫克
鈣	36.44 毫克
鎂	34.43 毫克
磷	176.47 毫克
鐵	1.77 毫克
锌	1.08 毫克

行政院農業委員會農業試驗所 TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE 1895

彩虹蝦球枸杞葉

營養標示

	1 人份
總熱量	242.37 大卡
碳水化合物	18.39 公克
蛋白質	11.89 公克
脂肪	13.47 公克
膳食纖維	2.29 公克
維生素 A	107.57 國際單位
維生素 E	3.37 毫克
維生素 B_1	0.20 毫克
維生素 B_2	0.11 毫克
維生素 B_6	0.30 毫克
維生素 B_{12}	0.91 微克
維生素 C	13.49 毫克
鈉	262.53 毫克
鉀	353.23 毫克
鈣	37.37 毫克
鎂	98.04 毫克
磷	353.38 毫克
鐵	2.38 毫克
锌	2.36 毫克

紅藜孔雀貝南瓜燉飯

營養標示

	1 人份
總熱量	183.20 大卡
碳水化合物	18.83 公克
蛋白質	11.77 公克
脂肪	6.76 公克
膳食纖維	5.10 公克
維生素 A	1358.62 國際單位
維生素 E	1.08 毫克
維生素 B_1	0.04 毫克
維生素 B_2	0.13 毫克
維生素 B_6	0.14 毫克
維生素 B_{12}	3.53 微克
維生素 C	9.14 毫克
鈉	154.16 毫克
鉀	1072.27 毫克
鈣	231.58 毫克
鎂	108.89 毫克
磷	196.26 毫克
鐵	4.24 毫克
锌	2.07 毫克

紅藜臘味荷葉飯

營養標示

	1 人份
總熱量	210.48 大卡
碳水化合物	25.74 公克
蛋白質	10.32 公克
脂肪	7.36 公克
膳食纖維	1.18 公克
維生素 A	5.33 國際單位
維生素 E	1.51 毫克
維生素 B_1	0.04 毫克
維生素 B_2	0.03 毫克
維生素 B_6	0.06 毫克
維生素 B_{12}	0.55 微克
維生素 C	0.43 毫克
鈉	532.17 毫克
鉀	400.38 毫克
鈣	128.69 毫克
鎂	47.37 毫克
磷	82.89 毫克
鐵	1.24 毫克
锌	0.52 毫克

雞肉紅藜米捲

營養標示

	1 人份
總熱量	250.41 大卡
碳水化合物	38.63 公克
蛋白質	13.13 公克
脂肪	4.82 公克
膳食纖維	7.92 公克
維生素 A	134.34 國際單位
維生素 E	0.81 毫克
維生素 B_1	0.07 毫克
維生素 B_2	0.14 毫克
維生素 B_6	0.13 毫克
維生素 B_{12}	0.25 微克
維生素 C	1.74 毫克
鈉	80.92 毫克
鉀	1540.15 毫克
鈣	272.38 毫克
鎂	148.42 毫克
磷	80.33 毫克
鐵	5.38 毫克
锌	2.47 毫克

春

焦糖香瓜櫬薑泥蔓越莓汁

營養標示

	1 人份
總熱量	39.56 大卡
碳水化合物	9.25 公克
蛋白質	0.55 公克
脂肪	0.04 公克
膳食纖維	0.42 公克
維生素 A	462.09 國際單位
維生素 E	0.25 毫克
維生素 B_1	0.02 毫克
維生素 B_2	0.02 毫克
維生素 B_6	0.08 毫克
維生素 B_{12}	0.00 微克
維生素 C	8.06 毫克
鈉	6.41 毫克
鉀	153.84 毫克
鈣	5.83 毫克
鎂	8.21 毫克
磷	7.09 毫克
鐵	0.22 毫克
锌	0.20 毫克

黑木耳養生茶飲

營養標示

	1 人份
總熱量	159.54 大卡
碳水化合物	34.41 公克
蛋白質	4.80 公克
脂肪	0.30 公克
膳食纖維	8.07 公克
維生素 A	0.40 國際單位
維生素 E	0.07 毫克
維生素 B_1	0.01 毫克
維生素 B_2	0.05 毫克
維生素 B_6	0.04 毫克
維生素 B_{12}	0.00 微克
維生素 C	5.64 毫克
鈉	6.14 毫克
鉀	88.25 毫克
鈣	11.39 毫克
鎂	7.79 毫克
磷	13.29 毫克
鐵	0.26 毫克
锌	0.15 毫克

蜜瓜蒸烹雞腿肉

營養標示

	1 人份
總熱量	105.74 大卡
碳水化合物	7.81 公克
蛋白質	7.20 公克
脂肪	4.56 公克
膳食纖維	0.67 公克
維生素 A	264.72 國際單位
維生素 E	1.13 毫克
維生素 B_1	0.06 毫克
維生素 B_2	0.10 毫克
維生素 B_6	0.16 毫克
維生素 B_{12}	0.22 微克
維生素 C	5.20 毫克
鈉	228.21 毫克
鉀	470.93 毫克
鈣	10.68 毫克
鎂	14.77 毫克
磷	77.59 毫克
鐵	0.72 毫克
锌	0.98 毫克

金針雙耳里肌肉

營養標示

	1 人份
總熱量	57.26 大卡
碳水化合物	7.16 公克
蛋白質	3.37 公克
脂肪	1.68 公克
膳食纖維	4.70 公克
維生素 A	875.04 國際單位
維生素 E	2.42 毫克
維生素 B_1	0.15 毫克
維生素 B_2	0.10 毫克
維生素 B_6	0.13 毫克
維生素 B_{12}	0.08 微克
維生素 C	9.76 毫克
鈉	7.98 毫克
鉀	263.30 毫克
鈣	15.19 毫克
鎂	13.30 毫克
磷	55.42 毫克
鐵	0.55 毫克
锌	0.63 毫克

行政院農業委員會農業試驗所 TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE 1895

鮮時果烏龍茶凍

營養標示

	1 人份
總熱量	95.49 大卡
碳水化合物	23.62 公克
蛋白質	0.18 公克
脂肪	0.04 公克
膳食纖維	0.55 公克
維生素 A	0.00 國際單位
維生素 E	0.00 毫克
維生素 B_1	0.00 毫克
維生素 B_2	0.01 毫克
維生素 B_6	0.01 毫克
維生素 B_{12}	0.00 微克
維生素 C	1.95 毫克
鈉	1.24 毫克
鉀	52.57 毫克
鈣	3.76 毫克
鎂	5.08 毫克
磷	7.80 毫克
鐵	0.10 毫克
锌	0.08 毫克

香蘋金針鮮蝦鬆

營養標示

	1 人份
總熱量	61.15 大卡
碳水化合物	9.41 公克
蛋白質	5.14 公克
脂肪	0.33 公克
膳食纖維	1.87 公克
維生素 A	480.64 國際單位
維生素 E	1.74 毫克
維生素 B_1	0.08 毫克
維生素 B_2	0.08 毫克
維生素 B_6	0.15 毫克
維生素 B_{12}	0.60 微克
維生素 C	8.63 毫克
鈉	242.06 毫克
鉀	304.46 毫克
鈣	37.32 毫克
鎂	18.20 毫克
磷	152.92 毫克
鐵	0.75 毫克
锌	0.67 毫克

TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE 1895

佳葉遊龍戲彩鳳

營養標示

	1 人份
總熱量	86.31 大卡
碳水化合物	3.54 公克
蛋白質	8.55 公克
脂肪	4.05 公克
膳食纖維	0.58 公克
維生素 A	715.24 國際單位
維生素 E	1.29 毫克
維生素 B_1	0.07 毫克
維生素 B_2	0.08 毫克
維生素 B_6	0.21 毫克
維生素 B_{12}	0.62 微克
維生素 C	4.63 毫克
鈉	222.18 毫克
鉀	201.05 毫克
鈣	17.88 毫克
鎂	12.64 毫克
磷	149.44 毫克
鐵	0.79 毫克
锌	0.90 毫克

養生洋蔥南瓜湯

營養標示

	1 人份
總熱量	115.87 大卡
碳水化合物	15.47 公克
蛋白質	2.57 公克
脂肪	4.86 公克
膳食纖維	1.62 公克
維生素 A	1783.45 國際單位
維生素 E	0.44 毫克
維生素 B_1	0.08 毫克
維生素 B_2	0.05 毫克
維生素 B_6	0.24 毫克
維生素 B_{12}	0.03 微克
維生素 C	17.89 毫克
鈉	118.70 毫克
鉀	461.87 毫克
鈣	12.94 毫克
鎂	16.34 毫克
磷	48.80 毫克
鐵	0.52 毫克
锌	0.58 毫克

鮮蝦南瓜義大利麵薯

營養標示

	1 人份
總熱量	259.66 大卡
碳水化合物	26.78 公克
蛋白質	13.98 公克
脂肪	10.73 公克
膳食纖維	1.90 公克
維生素 A	2831.16 國際單位
維生素 E	1.47 毫克
維生素 B_1	0.13 毫克
維生素 B_2	0.20 毫克
維生素 B_6	0.28 毫克
維生素 B_{12}	1.17 微克
維生素 C	11.79 毫克
鈉	133.98 毫克
鉀	371.49 毫克
鈣	79.31 毫克
鎂	26.76 毫克
磷	194.39 毫克
鐵	1.03 毫克
锌	1.44 毫克

季節鳳梨生菜襯洋蔥紅酒醋沙拉

營養標示

	1 人份
總熱量	203.03 大卡
碳水化合物	12.61 公克
蛋白質	1.66 公克
脂肪	16.22 公克
膳食纖維	1.38 公克
維生素 A	268.70 國際單位
維生素 E	2.55 毫克
維生素 B_1	0.09 毫克
維生素 B_2	0.04 毫克
維生素 B_6	0.14 毫克
維生素 B_{12}	0.00 微克
維生素 C	1.58 毫克
鈉	4.04 毫克
鉀	212.51 毫克
鈣	21.61 毫克
鎂	19.37 毫克
磷	37.59 毫克
鐵	0.58 毫克
锌	0.51 毫克

酥炸蝦球佐鳳梨果醬

營養標示

	1 人份
總熱量	303.16 大卡
碳水化合物	67.78 公克
蛋白質	6.95 公克
脂肪	0.47 公克
膳食纖維	1.57 公克
維生素 A	41.85 國際單位
維生素 E	0.72 毫克
維生素 B_1	0.15 毫克
維生素 B_2	0.12 毫克
維生素 B_6	0.32 毫克
維生素 B_{12}	0.91 微克
維生素 C	20.25 毫克
鈉	259.17 毫克
鉀	250.36 毫克
鈣	28.82 毫克
鎂	22.21 毫克
磷	193.53 毫克
鐵	0.72 毫克
锌	1.07 毫克

紅龍翠影鮮玉帶

營養標示

	1 人份
總熱量	155.76 大卡
碳水化合物	10.42 公克
蛋白質	26.69 公克
脂肪	0.82 公克
膳食纖維	1.56 公克
維生素 A	299.09 國際單位
維生素 E	1.68 毫克
維生素 B_1	0.09 毫克
維生素 B_2	0.07 毫克
維生素 B_6	0.24 毫克
維生素 B_{12}	1.87 微克
維生素 C	31.48 毫克
鈉	1474.19 毫克
鉀	780.37 毫克
鈣	42.34 毫克
鎂	90.64 毫克
磷	353.00 毫克
鐵	2.05 毫克
锌	2.93 毫克

紅龍果優格冰砂襯和夏威夷果瑪芬

營養標示

	1 人份
總熱量	198.58 大卡
碳水化合物	26.45 公克
蛋白質	4.50 公克
脂肪	8.31 公克
膳食纖維	1.87 公克
維生素 A	154.12 國際單位
維生素 E	0.56 毫克
維生素 B_1	0.06 毫克
維生素 B_2	0.12 毫克
維生素 B_6	0.07 毫克
維生素 B_{12}	0.17 微克
維生素 C	4.78 毫克
鈉	26.19 毫克
鉀	233.78 毫克
鈣	33.83 毫克
鎂	33.08 毫克
磷	75.32 毫克
鐵	1.17 毫克
锌	0.82 毫克

西瓜綿虱目魚湯

營養標示

	1 人份
總熱量	411.08 大卡
碳水化合物	1.50 公克
蛋白質	21.13 公克
脂肪	35.62 公克
膳食纖維	0.34 公克
維生素 A	390.67 國際單位
維生素 E	2.04 毫克
維生素 B_1	0.03 毫克
維生素 B_2	0.12 毫克
維生素 B_6	0.61 毫克
維生素 B_{12}	1.28 微克
維生素 C	2.25 毫克
鈉	149.02 毫克
鉀	541.50 毫克
鈣	19.35 毫克
鎂	32.27 毫克
磷	208.87 毫克
鐵	1.60 毫克
锌	1.00 毫克

西瓜薑醋釀鮮蔬沙拉

營養標示

	1 人份
總熱量	144.09 大卡
碳水化合物	11.01 公克
蛋白質	1.73 公克
脂肪	10.35 公克
膳食纖維	1.64 公克
維生素 A	478.51 國際單位
維生素 E	2.26 毫克
維生素 B_1	0.05 毫克
維生素 B_2	0.06 毫克
維生素 B_6	0.11 毫克
維生素 B_{12}	0.00 微克
維生素 C	19.86 毫克
鈉	6.30 毫克
鉀	190.15 毫克
鈣	20.07 毫克
鎂	18.13 毫克
磷	32.50 毫克
鐵	0.52 毫克
锌	0.39 毫克

薏苡陳皮紅豆湯

營養標示

	1 人份
總熱量	202.99 大卡
碳水化合物	37.21 公克
蛋白質	9.04 公克
脂肪	2.00 公克
膳食纖維	4.86 公克
維生素 A	29.20 國際單位
維生素 E	3.25 毫克
維生素 B_1	0.20 毫克
維生素 B_2	0.08 毫克
維生素 B_6	0.11 毫克
維生素 B_{12}	0.00 微克
維生素 C	0.83 毫克
鈉	8.37 毫克
鉀	353.97 毫克
鈣	36.28 毫克
鎂	80.19 毫克
磷	189.69 毫克
鐵	2.50 毫克
锌	1.51 毫克

夏

紫米蓮子南瓜飯

營養標示

	1 人份
總熱量	216.09 大卡
碳水化合物	44.04 公克
蛋白質	6.68 公克
脂肪	1.47 公克
膳食纖維	3.04 公克
維生素 A	849.20 國際單位
維生素 E	1.45 毫克
維生素 B_1	0.19 毫克
維生素 B_2	0.06 毫克
維生素 B_6	0.21 毫克
維生素 B_{12}	0.00 微克
維生素 C	7.78 毫克
鈉	32.98 毫克
鉀	357.63 毫克
鈣	24.01 毫克
鎂	67.89 毫克
磷	165.48 毫克
鐵	1.01 毫克
锌	1.47 毫克

雙棗餘甘子燉烏雞

營養標示

	1 人份
總熱量	293.48 大卡
碳水化合物	8.29 公克
蛋白質	22.77 公克
脂肪	18.29 公克
膳食纖維	1.00 公克
維生素 A	58.05 國際單位
維生素 E	0.42 毫克
維生素 B_1	0.17 毫克
維生素 B_2	0.23 毫克
維生素 B_6	0.66 毫克
維生素 B_{12}	0.52 微克
維生素 C	7.85 毫克
鈉	306.53 毫克
鉀	413.63 毫克
鈣	15.87 毫克
鎂	25.78 毫克
磷	203.93 毫克
鐵	1.90 毫克
锌	1.94 毫克

雙雪紅果燉雞盅

營養標示

	1 人份
總熱量	117.36 大卡
碳水化合物	11.46 公克
蛋白質	9.94 公克
脂肪	3.53 公克
膳食纖維	8.25 公克
維生素 A	22.31 國際單位
維生素 E	0.60 毫克
維生素 B_1	0.08 毫克
維生素 B_2	0.16 毫克
維生素 B_6	0.12 毫克
維生素 B_{12}	0.31 微克
維生素 C	5.36 毫克
鈉	56.61 毫克
鉀	496.13 毫克
鈣	12.31 毫克
鎂	24.19 毫克
磷	130.48 毫克
鐵	0.63 毫克
锌	1.31 毫克

山藥黑木耳涼拌

營養標示

	1 人份
總熱量	100.7 大卡
碳水化合物	13.73 公克
蛋白質	1.94 公克
脂肪	3.88 公克
膳食纖維	2.69 公克
維生素 A	139.27 國際單位
維生素 E	5.72 毫克
維生素 B_1	0.07 毫克
維生素 B_2	0.03 毫克
維生素 B_6	0.14 毫克
維生素 B_{12}	0 微克
維生素 C	4.13 毫克
鈉	56.06 毫克
鉀	239.67 毫克
鈣	38.33 毫克
鎂	17.11 毫克
磷	42.47 毫克
鐵	1.03 毫克
锌	0.54 毫克

鮮菇類栗子燒雞

營養標示

	1 人份
總熱量	232.25 大卡
碳水化合物	15.92 公克
蛋白質	16.07 公克
脂肪	11.59 公克
膳食纖維	3.32 公克
維生素 A	8.59 國際單位
維生素 E	2.88 毫克
維生素 B_1	0.09 毫克
維生素 B_2	0.14 毫克
維生素 B_6	0.26 毫克
維生素 B_{12}	0.30 微克
維生素 C	4.33 毫克
鈉	25.27 毫克
鉀	294.06 毫克
鈣	12.95 毫克
鎂	17.51 毫克
磷	63.75 毫克
鐵	0.69 毫克
锌	0.49 毫克

杭菊枸杞燉雞腿

營養標示

	1 人份
總熱量	110.68 大卡
碳水化合物	5.06 公克
蛋白質	13.04 公克
脂肪	3.74 公克
膳食纖維	0.83 公克
維生素 A	26.14 國際單位
維生素 E	0.25 毫克
維生素 B_1	0.05 毫克
維生素 B_2	0.12 毫克
維生素 B_6	0.11 毫克
維生素 B_{12}	0.44 微克
維生素 C	4.97 毫克
鈉	78.65 毫克
鉀	183.31 毫克
鈣	4.21 毫克
鎂	18.29 毫克
磷	95.50 毫克
鐵	0.59 毫克
锌	1.29 毫克

鮑菇栗子燒雞煲

營養標示

	1 人份
總熱量	216.94 大卡
碳水化合物	26.21 公克
蛋白質	10.15 公克
脂肪	7.94 公克
膳食纖維	3.66 公克
維生素 A	94.33 國際單位
維生素 E	4.78 毫克
維生素 B_1	0.14 毫克
維生素 B_2	0.16 毫克
維生素 B_6	0.44 毫克
維生素 B_{12}	0.32 微克
維生素 C	6.90 毫克
鈉	520.42 毫克
鉀	417.51 毫克
鈣	22.81 毫克
鎂	35.80 毫克
磷	128.03 毫克
鐵	1.67 毫克
锌	1.35 毫克

杭菊拌芹菜花酸豆腰果

營養標示

	1 人份
總熱量	228.94 大卡
碳水化合物	33.33 公克
蛋白質	2.25 公克
脂肪	9.63 公克
膳食纖維	0.52 公克
維生素 A	32.53 國際單位
維生素 E	2.61 毫克
維生素 B_1	0.05 毫克
維生素 B_2	0.02 毫克
維生素 B_6	0.02 毫克
維生素 B_{12}	0.00 微克
維生素 C	0.10 毫克
鈉	1.67 毫克
鉀	77.60 毫克
鈣	4.85 毫克
鎂	29.13 毫克
磷	51.97 毫克
鐵	0.58 毫克
锌	0.56 毫克

金針海皇絲瓜烙

營養標示

	1 人份
總熱量	169.35 大卡
碳水化合物	26.62 公克
蛋白質	8.06 公克
脂肪	3.40 公克
膳食纖維	0.76 公克
維生素 A	426.90 國際單位
維生素 E	0.24 毫克
維生素 B_1	0.07 毫克
維生素 B_2	0.20 毫克
維生素 B_6	0.12 毫克
維生素 B_{12}	0.70 微克
維生素 C	3.15 毫克
鈉	196.06 毫克
鉀	328.44 毫克
鈣	37.36 毫克
鎂	13.61 毫克
磷	135.48 毫克
鐵	1.33 毫克
锌	0.81 毫克

雙藷雞腿十穀飯

營養標示

	1 人份
總熱量	316.53 大卡
碳水化合物	53.03 公克
蛋白質	14.28 公克
脂肪	5.25 公克
膳食纖維	3.97 公克
維生素 A	1721.66 國際單位
維生素 E	1.77 毫克
維生素 B_1	0.36 毫克
維生素 B_2	0.13 毫克
維生素 B_6	0.25 毫克
維生素 B_{12}	0.29 微克
維生素 C	9.29 毫克
鈉	160.76 毫克
鉀	515.14 毫克
鈣	29.09 毫克
鎂	95.43 毫克
磷	296.38 毫克
鐵	1.56 毫克
锌	2.12 毫克

百香檸檬愛玉凍

營養標示

	1 人份
總熱量	142.66 大卡
碳水化合物	29.23 公克
蛋白質	1.93 公克
脂肪	1.99 公克
膳食纖維	5.92 公克
維生素 A	327.09 國際單位
維生素 E	2.90 毫克
維生素 B_1	0.02 毫克
維生素 B_2	0.05 毫克
維生素 B_6	0.23 毫克
維生素 B_{12}	6.40 微克
維生素 C	4.03 毫克
鈉	1.30 毫克
鉀	113.34 毫克
鈣	60.70 毫克
鎂	23.03 毫克
磷	34.52 毫克
鐵	0.81 毫克
锌	0.37 毫克

褐藻香燜鱸魚塊

營養標示

	1 人份
總熱量	174.90 大卡
碳水化合物	6.82 公克
蛋白質	24.81 公克
脂肪	4.86 公克
膳食纖維	1.02 公克
維生素 A	1062.96 國際單位
維生素 E	1.21 毫克
維生素 B_1	0.15 毫克
維生素 B_2	0.18 毫克
維生素 B_6	0.34 毫克
維生素 B_{12}	1.71 微克
維生素 C	3.27 毫克
鈉	93.37 毫克
鉀	539.80 毫克
鈣	32.72 毫克
鎂	44.34 毫克
磷	274.47 毫克
鐵	0.80 毫克
锌	0.92 毫克

紅甜菜糙米飯襯山藥泥及海苔鮮干貝

營養標示

	1 人份
總熱量	216.98 大卡
碳水化合物	27.30 公克
蛋白質	11.96 公克
脂肪	6.66 公克
膳食纖維	3.05 公克
維生素 A	618.91 國際單位
維生素 E	1.25 毫克
維生素 B_1	0.14 毫克
維生素 B_2	0.10 毫克
維生素 B_6	0.20 毫克
維生素 B_{12}	1.84 微克
維生素 C	6.75 毫克
鈉	463.93 毫克
鉀	480.33 毫克
鈣	84.78 毫克
鎂	64.46 毫克
磷	215.73 毫克
鐵	1.75 毫克
锌	1.82 毫克

刺蔥香橙燒玉排

營養標示

	1 人份
總熱量	185.43 大卡
碳水化合物	16.10 公克
蛋白質	8.56 公克
脂肪	9.65 公克
膳食纖維	1.85 公克
維生素 A	717.54 國際單位
維生素 E	0.55 毫克
維生素 B_1	0.38 毫克
維生素 B_2	0.15 毫克
維生素 B_6	0.26 毫克
維生素 B_{12}	0.31 微克
維生素 C	43.66 毫克
鈉	488.73 毫克
鉀	390.84 毫克
鈣	48.52 毫克
鎂	23.76 毫克
磷	98.74 毫克
鐵	0.95 毫克
锌	1.49 毫克

糙米綠豆排骨粥

營養標示

	1 人份
總熱量	301.02 大卡
碳水化合物	28.47 公克
蛋白質	16.97 公克
脂肪	13.25 公克
膳食纖維	3.78 公克
維生素 A	45.99 國際單位
維生素 E	2.45 毫克
維生素 B_1	0.55 毫克
維生素 B_2	0.16 毫克
維生素 B_6	0.12 毫克
維生素 B_{12}	0.19 微克
維生素 C	2.67 毫克
鈉	132.95 毫克
鉀	522.80 毫克
鈣	28.37 毫克
鎂	67.82 毫克
磷	232.62 毫克
鐵	2.19 毫克
锌	2.83 毫克

燒烤柑橘香草海鱸魚

營養標示

	1 人份
總熱量	184.21 大卡
碳水化合物	6.46 公克
蛋白質	24.23 公克
脂肪	6.83 公克
膳食纖維	0.79 公克
維生素 A	679.14 國際單位
維生素 E	2.07 毫克
維生素 B_1	0.15 毫克
維生素 B_2	0.18 毫克
維生素 B_6	0.27 毫克
維生素 B_{12}	1.70 微克
維生素 C	14.54 毫克
鈉	258.91 毫克
鉀	808.32 毫克
鈣	34.48 毫克
鎂	43.74 毫克
磷	268.27 毫克
鐵	0.77 毫克
锌	0.85 毫克

冬

薑汁地瓜湯圓

營養標示

	1 人份
總熱量	228.77 大卡
碳水化合物	51.83 公克
蛋白質	2.41 公克
脂肪	1.31 公克
膳食纖維	3.25 公克
維生素 A	140.35 國際單位
維生素 E	0.75 毫克
維生素 B_1	0.15 毫克
維生素 B_2	0.05 毫克
維生素 B_6	0.28 毫克
維生素 B_{12}	0.00 微克
維生素 C	24.02 毫克
鈉	61.93 毫克
鉀	349.20 毫克
鈣	56.49 毫克
鎂	30.24 毫克
磷	51.98 毫克
鐵	0.49 毫克
锌	0.22 毫克

焗烤椰花鮭魚盤

營養標示

	1 人份
總熱量	144.30 大卡
碳水化合物	3.42 公克
蛋白質	13.36 公克
脂肪	8.58 公克
膳食纖維	1.33 公克
維生素 A	338.58 國際單位
維生素 E	0.95 毫克
維生素 B_1	0.07 毫克
維生素 B_2	0.22 毫克
維生素 B_6	0.32 毫克
維生素 B_{12}	1.09 微克
維生素 C	29.07 毫克
鈉	179.55 毫克
鉀	281.67 毫克
鈣	306.29 毫克
鎂	25.48 毫克
磷	232.22 毫克
鐵	0.67 毫克
锌	1.53 毫克

白精靈菇奶油貽貝襯溫泉蛋堅果裸麥麵包

營養標示

	1 人份
總熱量	188.49 大卡
碳水化合物	8.71 公克
蛋白質	14.80 公克
脂肪	10.50 公克
膳食纖維	0.57 公克
維生素 A	148.99 國際單位
維生素 E	1.37 毫克
維生素 B_1	0.03 毫克
維生素 B_2	0.20 毫克
維生素 B_6	0.13 毫克
維生素 B_{12}	6.76 微克
維生素 C	5.02 毫克
鈉	194.93 毫克
鉀	151.18 毫克
鈣	32.35 毫克
鎂	39.26 毫克
磷	300.68 毫克
鐵	2.85 毫克
锌	1.12 毫克

彩椒三菇美人腿

營養標示

	1 人份
總熱量	90.84 大卡
碳水化合物	12.31 公克
蛋白質	3.04 公克
脂肪	3.27 公克
膳食纖維	3.04 公克
維生素 A	123.49 國際單位
維生素 E	1.71 毫克
維生素 B_1	0.09 毫克
維生素 B_2	0.16 毫克
維生素 B_6	0.16 毫克
維生素 B_{12}	0.02 微克
維生素 C	18.90 毫克
鈉	211.92 毫克
鉀	446.59 毫克
鈣	9.49 毫克
鎂	13.81 毫克
磷	74.27 毫克
鐵	0.67 毫克
锌	0.75 毫克

銀芽海藻拌雞絲

營養標示

	1 人份
總熱量	74.37 大卡
碳水化合物	3.88 公克
蛋白質	10.12 公克
脂肪	2.04 公克
膳食纖維	1.01 公克
維生素 A	684.12 國際單位
維生素 E	2.21 毫克
維生素 B_1	0.07 毫克
維生素 B_2	0.06 毫克
維生素 B_6	0.25 毫克
維生素 B_{12}	0.17 微克
維生素 C	17.17 毫克
鈉	158.14 毫克
鉀	313.78 毫克
鈣	23.76 毫克
鎂	21.70 毫克
磷	111.48 毫克
鐵	0.63 毫克
锌	0.34 毫克

草莓桂圓粥

營養標示

	1 人份
總熱量	196.22 大卡
碳水化合物	40.23 公克
蛋白質	3.99 公克
脂肪	2.15 公克
膳食纖維	1.67 公克
維生素 A	5.90 國際單位
維生素 E	0.61 毫克
維生素 B_1	0.09 毫克
維生素 B_2	0.08 毫克
維生素 B_6	0.10 毫克
維生素 B_{12}	0.00 微克
維生素 C	28.68 毫克
鈉	3.63 毫克
鉀	272.22 毫克
鈣	16.62 毫克
鎂	29.76 毫克
磷	61.55 毫克
鐵	0.59 毫克
锌	0.70 毫克

英式草莓鬆糕

營養標示

	1 人份
總熱量	222.32 大卡
碳水化合物	39.90 公克
蛋白質	3.18 公克
脂肪	5.56 公克
膳食纖維	2.42 公克
維生素 A	155.49 國際單位
維生素 E	0.83 毫克
維生素 B_1	0.06 毫克
維生素 B_2	0.14 毫克
維生素 B_6	0.09 毫克
維生素 B_{12}	0.08 微克
維生素 C	70.28 毫克
鈉	58.76 毫克
鉀	266.81 毫克
鈣	46.11 毫克
鎂	23.60 毫克
磷	65.91 毫克
鐵	0.62 毫克
锌	0.43 毫克

紅鳳鮪魚肉末烘蛋

營養標示

	1 人份
總熱量	84.08 大卡
碳水化合物	3.57 公克
蛋白質	8.09 公克
脂肪	4.16 公克
膳食纖維	0.41 公克
維生素 A	1859.56 國際單位
維生素 E	0.89 毫克
維生素 B_1	0.12 毫克
維生素 B_2	0.22 毫克
維生素 B_6	0.12 毫克
維生素 B_{12}	0.57 微克
維生素 C	1.78 毫克
鈉	153.43 毫克
鉀	288.12 毫克
鈣	38.51 毫克
鎂	16.01 毫克
磷	105.35 毫克
鐵	1.91 毫克
锌	0.77 毫克

黑豆芝士焗金薯

營養標示

	1 人份
總熱量	149.38 大卡
碳水化合物	19.49 公克
蛋白質	8.62 公克
脂肪	4.10 公克
膳食纖維	3.20 公克
維生素 A	191.61 國際單位
維生素 E	1.50 毫克
維生素 B_1	0.12 毫克
維生素 B_2	0.11 毫克
維生素 B_6	0.17 毫克
維生素 B_{12}	0.26 微克
維生素 C	18.79 毫克
鈉	299.96 毫克
鉀	574.61 毫克
鈣	95.20 毫克
鎂	37.30 毫克
磷	169.57 毫克
鐵	1.34 毫克
锌	1.40 毫克

翡翠吻仔魚蒸蛋

營養標示

	1 人份
總熱量	64.33 大卡
碳水化合物	1.23 公克
蛋白質	6.09 公克
脂肪	3.89 公克
膳食纖維	0.45 公克
維生素 A	1035.95 國際單位
維生素 E	0.80 毫克
維生素 B_1	0.04 毫克
維生素 B_2	0.21 毫克
維生素 B_6	0.08 毫克
維生素 B_{12}	0.46 微克
維生素 C	3.12 毫克
鈉	174.83 毫克
鉀	249.88 毫克
鈣	38.27 毫克
鎂	12.96 毫克
磷	92.49 毫克
鐵	1.15 毫克
锌	0.68 毫克

第一屆全國機能食材料理王
獲獎作品

行政院農業委員會農業試驗所
TAIWAN AGRICULTURAL RESEARCH INSTITUTE
1895

高中職組／金牌

菜餚名稱：濃情蛋意

參賽單位 ：大明高中

參賽者：黃梓峯、詹慶鴻、盧成致

材料

臺灣土雞蛋 2 顆 / 馬鈴薯 1 顆 / 紫心地瓜 1 顆 / 地瓜 1 顆 / 台中新社香菇 10 克 / 杏鮑菇 10 克

調味料

豆漿 50 毫升 / 鹽 3 克 / 糖 1 湯匙 / 胡椒 3 克 / 植物性奶油適量

做法

1. 紫地瓜、馬鈴薯、地瓜、蒸熟後分別打成慕斯狀。
2. 紫地瓜加入調味與豆漿加熱到滾，馬鈴薯泥調味加入植物性鮮奶油，地瓜同上。
3. 香菇杏鮑菇乾加入少許鹽巴，切碎後拌入馬鈴薯。
4. 將三調味料後得食材加入擠花袋子中。
5. 將蛋頭小心剪開取蛋殼，保留蛋液，蛋殼燙或後讓進冰水冰鎮。
6. 材料分入填入蛋殼中即可。

高中職組／金牌

菜餚名稱：低烹鱸魚佐荷蘭配鮮蝦干貝魚慕斯左莎莎醬汁

參賽單位：永平工商

參賽者：洪楨智、黃政耀、李建穎

材料

鳳梨 10 克 / 火龍果 10 克 / 西瓜 10 克 / 黑豆 10 克 / 香瓜 10 克 / 海藻 3 克 / 紅蔥頭 30 克 / 蛋 5 顆 / 洋蔥 30 克 / 鮮奶油 100 克 / 墨魚蛋糕 1 塊 / 鱸魚 1 條 / 蝦子 2 隻 / 紅捲 5 克 / 綠捲 5 克 / 黃、綠節瓜 2 條

調味料

黑胡椒粒 3 克 / 白胡椒粒 3 克 / 胡椒粉 1 克 / 鹽適量

做法

1. 將鱸魚貼上黃、綠節瓜片 , 以低溫水煮至熟。
2. 將鱸魚切塊，加入鮮奶油製成鱸魚幕斯，再加入干貝丁。
3. 蝦子鋪平包入鱸魚幕斯，低溫水煮約 15 分鐘 (水溫 70 度)。

高中職組／金牌

菜餚名稱：機能美味三味雞

參賽單位：育達高職

參賽者：楊博丞、許含靖、李蕙心

材料

黃地瓜 10 克 / 韭菜 2 條 / 甜豆莢 20 克 /
白靈菇 10 克 / 洋蔥 10 克 / 芋頭 正方塊 1 塊 /
紫山藥 50 克 / 紅蘿蔔 60 克 / 南瓜 正方塊 1 塊 /
黑木耳 1 小片 / 中薑 5 克 / 小黃瓜 1 片 /
牛番茄 1/4 顆 / 黃甜椒 10 克 / 雞胸肉 100 克

調味料

鳳梨肉：鹽 1/2 茶匙 / 砂糖 1/2 茶匙
麵糊：麵粉 3 大匙 / 水 1.5 大匙
拌五丁：紅麴醬 1 大匙 / 砂糖 1 茶匙 / 醬油膏 1/2 茶匙
三絲捲：鹽 1/2 茶匙 / 砂糖 1 茶匙
透明芡汁：鹽 1/2 茶匙 / 砂糖 1 茶匙 / 香油少許 / 太白粉水 2 大匙
畫盤醬汁：醬油膏 / 2 大匙 / 砂糖 1 茶匙 / 水 2 大匙 / 太白粉水 1 大匙

做法

1. 甜豆莢燙熟過冷後，以雕刻刀雕葉片狀備用，黃地瓜切小丁備用，雞胸肉去皮切交叉花刀後一開三以鹽、糖、米酒拌醃，以紙巾吸乾水分後裹上麵糊，並沾黏上地瓜小丁，入油鍋 130 度油溫油炸熟至金黃，將甜豆莢插入雞肉上方成鳳梨狀排盤刷上透明芡汁即可。
2. 洋蔥取一圈切 2 公分寬燙熟過冷備用，將紫山藥、紅蘿蔔、黃甜椒、白靈菇切 1 公分菱形丁燙熟過冷放入瓷碗中備用，牛番茄去籽切菱形丁放入瓷碗備用，雞胸肉去皮切丁燙熟過冷放入瓷碗中，將調味料與食材拌至均勻，取一衛生手套，將洋蔥於盤中立起，並將拌五丁放入洋蔥圈下即成。
3. 小黃瓜取長條切割山形，再以鑿刀修出五個洞燙熟過冷排於盤中；取 2 條韭菜燙熟過冷備用，將紅蘿蔔、中薑、黑木耳切 0.2 公分絲燙熟過冷備用，雞胸肉切 0.3 公分絲裹上一層太白粉，放入油鍋 180 度油溫油炸熟至金黃 ，將韭菜鋪至熟食砧板上並放上四種食材綁起，最後淋上透明芡汁，排於小黃瓜條上即成。

高中職組／銀牌

菜餚名稱：三滋三味三迎鮮

參賽單位：玉山高中

參賽者：林欣璇、邢卉淇、李仁豪

材料

牛番茄 10 克 / 黑木耳 10 克 / 杏鮑菇 10 克 /
花生米 1 克 / 綠花椰菜 5 克 / 毛豆 5 克 /
美生菜 3 克 / 越式米粉 3 克 / 越式米皮 3 克 /
櫻花蝦 3 克 / 青木瓜 3 克 / 青龍 1 克 /
辣椒 1 克 / 香菜 2 克 / 蔥 1 克 / 沙拉筍 1 克 /
桂竹筍 3 克 / 娃娃菜 3 克 / 鴻喜菇 3 克 /
鹹蛋黃 5 克 / 紅蘿蔔 4 克 / 蒜頭 3 克 /
蝦夷蔥 1 克 / 食用花 1 克

調味料

越式魚露 10 克 / 檸檬汁 3 克 / 糖 5 克 / 鹽 3 克 /
胡椒粉 3 克 / 太白粉 5 克

做法

越式櫻花蝦捲：

1. 美生菜切絲、牛番茄切小丁、越式米粉泡水川

燙，櫻花蝦炸至金黃色。

2. 越式米皮沾水，包入做法 1。
3. 青龍、辣椒、蒜頭、湘菜梗切碎，加入越式魚露、檸檬汁、水、糖拌勻。
4. 最後香菜點綴、撒上花生米、青木瓜絲擺盤即可。

時蔬桂竹筍捲：

1. 黑木耳、蔥、紅蘿蔔、沙拉筍、杏鮑菇切絲、蒜頭切末，蒜末爆香加入切好的絲，並加入鹽、胡椒調味。
2. 將做法 1 的材料塞入桂竹筍，入蒸鍋蒸 10-15 分鐘，取出備用。
3. 青花椰菜切碎，加水煮並調味，最後勾芡，林在桂竹筍捲上。
4. 食用花裝飾點綴。

仿蟹膏娃娃菜：

1. 將娃娃菜放入蒸鍋蒸 5-10 分鐘。

高中職組／銀牌

菜餚名稱：五穀豐登田園樂

參賽單位：玉山高中

參賽者：張佳惠、劉宇翔、羅名瑋

材料

香菇 3 克 / 薑 4 克 / 杏鮑菇 5 克 / 白木耳 1 克 / 南瓜 15 克 / 綠花椰菜 8 克 / 甘薯 2 克 / 稻米 100 克 / 紅鳳菜 20 克 / 鴻喜菇 3 克 / 美白菇 3 克 / 馬蹄 3 克 / 紅麴米 10 克 / 小米 20 克 / 五穀米 20 克 / 甜豆仁 10 克 / 洋菇 2 克 / 紅蘿蔔 3 克 / 食用花 3 克

調味料

醬油 5 克 / 醬油膏 5 克 / 紅麴醬 5 克 / 糖 2 克 / 鹽 3 克 / 太白粉 3 克

做法

五色飯佐素肉燥：

1. 紅鳳菜川燙擠汁、南瓜切碎、甜豆仁川燙，備用。
2. 紅麴米洗淨、小米拌南瓜碎、紅鳳菜飯、甜豆仁、五穀米，入蒸鍋 30 分鐘。
3. 將香菇、杏鮑菇、鴻喜菇、美白菇、馬蹄、薑、白木耳切碎，起鍋燒 2 大匙的油，爆香香菇、薑，加入醬油和其他材料，糖調味，起鍋備用。

蔬菜醬汁：

1. 青花椰菜燙熟，入果汁機加水打成泥，取出後用鹽調味，勾芡。南瓜蒸熟，放入果汁機加水打成泥。

蔬食小品：

1. 青花椰菜套辣椒圈、紅蘿蔔刻小蘿蔔型、洋菇科花，川燙備用。
2. 甘薯、薑切絲炸至金黃色，杏鮑菇切厚片乾煸。
3. 五色飯用原模壓圓形狀，將煮好的素肉燥鋪平放置五色飯上，擺盤。放上小配菜及香菜葉。
4. 蔬菜醬汁畫盤。

高中職組／銅牌

菜餚名稱：潘塔利昂的期許

參賽單位：大明高中

參賽者：陳巧茹、洪郁晴、張錫新

材料

杏鮑菇 / 洋蔥 / 香菇 / 芹菜 / 菠菜 / 紅蘿蔔 / 高筋麵粉 / 低筋麵粉

調味料

鹽 / 橄欖油 / 鮮奶油 / 奶油

做法

1. 所粉類加入橄欖油及菠菜汁搓揉成團，鬆弛配用。

2. 所有材料切小丁，先炒香洋蔥、芹菜、紅蘿蔔，後加入洋菇、杏鮑菇、香菇，加入調味料、鹽巴、胡椒、糖稍拌均勻之後盛起備用。
3. 取兩撮麵糰擀成兩片麵皮，一片中餡，周圍沾水，另一片麵皮蓋上去緊壓，上面再沾一次水，麵皮反折，放入滾水中煮，中間並加入一到二次冷水，最後滾時，撈起、盛盤。

高中職組／銅牌

菜餚名稱：嫣紅鳳來菜飯香

參賽單位：永平工商 參
賽者：黃希哲、鄭子萱、彭郁傑

材料

紅鳳菜 200 克 / 黑芝麻油 3T / 乾香菇 2 朵 /
薑 20 克 / 雞胸肉 60 克 / 芹菜 40 克 /
香菜 20 克 / 蘿蔔乾 30 克 / 糯米 200 克 / 甜菜根 30 克 / 青豆仁 30 克

調味料

鹽 1/2t / 米酒 1t

做法

1. 以臺灣特產黑麻油與薑絲拌炒充滿花青素的紅鳳菜，平衡菜的涼性，再快炒雞絲香菜蘿蔔乾，拌入蒸好的長糯米飯，即可完成噴香菜販。

高中職組／銅牌

菜餚名稱：太極雙色濃湯附芋頭千層塔

參賽單位：永平工商
參賽者：柯婕翎、蔡昀臻、吳家成

材料

南瓜 1/6 顆 / 薑 4 克 / 洋蔥 2 顆 / 花椰菜 1 朵 /
甘薯 1 顆 / 馬鈴薯 2 顆 / 紅蘿蔔 2 根 / 芋頭 1 顆
青蒜 1/2 條 / 西芹 2 根 / 月桂葉 2 片 / 培根 1 片

調味料

鹽適量 / 胡椒適量 / 鮮奶油適量

做法

1. 將芋頭切片，壓出喜歡的形狀，須和地瓜形狀一致，灑薄鹽交錯疊好蒸煮，南瓜和西芹、紅蘿蔔、洋蔥，炒後加入水或高湯，煮熟後放涼，打成泥過濾，回煮加熱並且加入少許鮮奶油。
2. 青蒜馬鈴薯濃湯也是同上做法，完成後依個人喜好擺盤即可。
3. 裝飾花椰菜及炸紅蘿蔔絲，脆培根即可。

高中職組／銅牌

菜餚名稱：養生堅果南瓜捲

參賽單位：光啟高中

參賽者：林柏緯、柯仲文、許家豪

材料

南瓜 400 克 / 甘薯 300 克 / 栗子 100 克 / 高麗菜 1 顆
食用花 6 朵 / 綜合堅果 100 克 / 菠菜 1 小把 /
小豆苗少許 / 豆腐 1 盒

做法

1. 將南瓜、甘薯切塊放入蒸籠，高麗菜整片和菠菜川燙，豆腐切成條綜合堅果和栗子切碎。
2. 南瓜、甘薯打入切碎堅果栗子包入豆腐再用高麗菜包起頭尾果上堅果。
3. 擺盤。

高中職組／佳作

菜餚名稱：金絲水蓮草雞捲

參賽單位 ：四維高中 參賽者：江秦宇、羅皓威、潘冠辰

材料

香菇 4 朵 / 杏鮑菇 1 條 / 地瓜半顆 / 洛神汁 1 瓶 /
雞腿 1 隻 / 絲瓜 1/3 條 / 豆干 1 片 /
紅蘿蔔根 1 根 / 紅蘿蔔梗 1 片 / 酒醋醬 1 瓶 /
南瓜醬 1 瓶 / 青醬 1 瓶

調味料

素蠔油 2 大匙 / 番茄醬 2 大匙 / 辣醬油 1 大匙 / 米酒適量 / 鹽適量 / 胡椒適量

做法

1. 雞腿剁適量塊狀 (醃鹽巴、胡椒) 保鮮膜捲起蒸 15 分鐘塗上 (辣醬油、番茄醬、米酒、糖)、淋油至上色，地瓜切絲、炸絲瓜取皮切圓片，蔥爆香、炒香菇、蘿蔔乾、豆干 (素蠔油調味)，梗、根、汆燙。
2. 以絲瓜為底再放上雞腿肉、放上地瓜金絲、放上紅蘿蔔梗、根，放上蘿蔔乾等炒好餡料，畫盤即可。

高中職組／佳作

菜餚名稱：穀色穀香

參賽單位 ：家齊女中 參賽者：黃亭瑜、蔡幸家、鄭詠欣

材料

南瓜 1 顆 / 綠花椰菜 1 朵 / 香菇 4 朵 / 牛蕃茄 4 顆
/ 金針菇 1 包 / 紅藜 30 克 / 杏鮑菇 1 根 /
黃節瓜 1 根 / 紅甜椒 1 顆 / 黃甜椒 1 顆 / 百里香 1 株

迷迭香 3 株 / 吳郭魚 1 尾 / 紫米 30 克 /
美白菇 30 克 / 紅薏仁 10 克 / 白米 60 克

調味料

鹽 10 克 / 細砂糖 5 克 / 低筋麵粉 50 克 /
米酒 1 瓶

做法

1. 吳郭魚切魚捲用鹽巴、細砂糖、米酒、迷迭香醃約 10 分鐘後沾低筋麵粉炸至熟成備用。
2. 紫米、紅薏仁、紅藜、白米放入電鍋煮備用。
3. 南瓜切塊狀蒸熟後用細濾網磨成泥備用。
4. 金針菇、杏鮑菇、香菇、美白菇切碎，牛番茄切碎炒成糊，拌入菇碎炒至熟備用。紅、黃甜椒切碎、香菇切花、綠花椰菜取一小朵、黃節瓜取一塊雕成花燙熟備用。
5. 最後將上述的材料依照下圖擺盤即可。

高中職組／佳作

菜餚名稱：及地橙名

參賽單位　：馬公高中

參賽者：許若彣、莊子萱、許文寶

材料

柳丁 2 顆 / 黑木耳 2 朵 / 紅蘿蔔 1 條 / 番薯 1 顆 /
雞肉 1 塊

調味料

糖 2 小匙

做法

1. 將柳丁去蒂頭挖空，再將另顆柳丁擠汁。
2. 蒸番薯，蒸熟後跟柳丁汁，2 小匙糖煮成醬。
3. 切黑木耳、紅蘿蔔、肉為小正方狀，之後分別燙熟。
4. 將醬汁跟燙熟的材料拌勻，盛裝在柳丁殼內。

高中職組／佳作

菜餚名稱：木耳烏龍野菇麻油飯

參賽單位　：聖母醫護管理專科學校

參賽者：廖亭崴、陳美蓁、黃鈺珊

材料

烏龍茶 400 克 / 香菇 10 克 / 稻米 200 克 /
黑木耳 10 克 / 綠花椰 3 克 / 玉米筍 5 克 /
辣椒 1 克 / 玉米 10 克 / 蘑菇 15 克 / 九層塔 5 克 /
白珍菇 5 克 / 海苔 3 克

調味料

麻油 20 克 / 鹽 15 克 / 黑胡椒 10 克

做法

1. 先將烏龍茶倒入米飯中下去蒸熟備用。
2. 將香菇、蘑菇切丁備用，將黑木耳切絲備用。
3. 將菇類爆香炒香，加入黑木耳拌炒成盤。
4. 將烏龍茶飯取出並加入麻油與炒香的備料拌勻，加入黑胡椒、鹽調味。

5. 將海苔鋪於長方形模型內，放入油飯並包起切塊。
6. 將食材擺盤並完成。

大專組／金牌

菜餚名稱：鴻黎蒸菜飯

參賽單位 ：玄奘大學 參賽者：姚霜、劉凱楹

材料

糙米 100 克 / 紅藜 2 克 / 青江菜 1 個 /
金華火腿 25 克 / 蒜頭 2 個 / 洋蔥 15 克 /
巴西蘑菇 3 個 / 白花椰菜 30 克

調味料

鹽巴 / 沙拉油 / 食用花 / 生菜 / 櫻桃蘿蔔

做法

1. 金華火腿川燙後切小丁加入蒜頭、洋蔥、青江菜炒香備用。
2. 糙米及紅藜煮熟後加入炒香的配料拌均入模，放入飯鍋繼續蒸煮 10 分鐘，待要上菜時直接倒蓋在盤子上。
3. 白色花椰菜川燙好後，與巴西蘑菇一起拌炒就可直接上盤，最後再加入裝飾。

大專組／銀牌

菜餚名稱：刺蔥青醬什穀燉飯

參賽單位 ：中臺科技大學
參賽者：陳奕健、胡凱寧

材料

什穀米 150 克 / 杏鮑菇 20 克 / 南瓜 20 克 /
刺蔥 20 克 / 紅蘿蔔 20 克 / 玉米筍 20 克 /
蘆筍 20 克 / 洋蔥 20 克 / 堅果 30 克 / 蒜頭 25 克 /
刺蔥紙 1 張 / 山胡椒 5 克

調味料

鹽 10 克 / 巴西里 5 克 / 橄欖油 100 克 /
百里香 5 克

做法

1. 什穀米加水以電鍋煮至半熟。
2. 刺蔥加上堅果、蒜頭和橄欖油打置成刺蔥青醬。
3. 熱鍋爆香洋蔥後，加入蔬菜料拌炒，加入刺蔥青醬拌炒均勻。
4. 最後加入什穀飯拌炒至均勻且完全熟透。
5. 以刺蔥紙包覆刺蔥燉飯，綑綁成信封的造型，淋上特製馬告香料油即完成。

大專組／銀牌

菜餚名稱：雙味豬肉捲佐紅酒醬汁附南瓜馬鈴薯泥

參賽單位 ：醒吾科技大學 參賽者：張力仁、游輝鴻

材料

綠花椰菜 1 顆 / 西瓜 1 顆 / 洋蔥 1 顆 /
百靈菇 1 顆 / 豬肉 1 斤 / 綜合堅果適量 /
煙燻火腿一包 / 蝦仁少許 / 小番茄 3 顆 /
鴻喜菇 1 顆 / 魚肉少許 / 紫蘿蔔 1 根 /
紅蘿蔔 1 根 / 馬鈴薯半顆 / 洋菇 2 朵 /
玉米筍 2 根

調味料

白酒適量 / 洋蔥半顆 / 紅蔥頭 100 克 /
紅酒 500 克 / 糖適量 / 法式芥末醬適量 /
鹽適量 / 胡椒適量 / 黃節瓜 1 根 /
綠節瓜 1 根 / 蛋白 1 顆

做法

堅果肉：

1. 魚、蝦、蛋白、白酒打成泥，用豬肉捲起低溫水煮 10 分鐘，起鍋再用烤箱烤 10 分鐘，外面抹上法式芥末醬，裹上綜合堅果類在烤 2 分鐘。

煙燻火腿肉：

1. 豬肉切長條形，外層包上煙燻火腿片，大火煎至六面上色，用烤箱烤 5 分鐘。

大專組／銀牌

菜餚名稱：
Ceviche Salmon，Seared Salmon with Sesame，Salmon Tartare with Crape and Orange Sauce

參賽單位 ：國立高雄餐旅大學 參賽者：賴貞宇、廖聖瑋

材料

柳丁 2 顆 / 薑 10 克 / 金針菇 15 克 / 西瓜 100 克 / 扁食檸檬 15 毫升 / 牛番茄 1 顆 / 海藻 10 克 /
洋蔥 50 克 / 紅藜麥 15 克 / 鮭魚 300 克 /
香菜 15 克 / 茴香 10 克

調味料

白酒醋 50 毫升 / 黑芝麻 5 克 / 白芝麻 5 克 /
魚子醬 5 克 / 綜合生菜 20 克 / 辣椒 10 克 /
巴西里 5 克 / 牛奶 60 毫升 / 雞蛋 1 顆 /
酸奶油 10 克 / 海葡萄 10 克 / 橄欖油 50 毫升

做法

1. 將鮭魚醃製柳橙汁、薑末和鹽巴，金針菇醃製白酒醋及鹽巴，將鮭魚捲金針菇塑形。
2. 將鮭魚醃鹽巴和胡椒後，沾上黑、白芝麻，煎製上色。
3. 將鮭魚、洋蔥切成小丁，辣椒、巴西里切碎，將鮭魚、洋蔥、辣椒、巴西里、檸檬汁、橄欖油和鹽巴拌勻。
4. 將牛番茄去皮後和洋蔥切成小小丁，辣椒、香菜切碎，將牛番茄、洋蔥、辣椒、香菜、檸檬汁、橄欖油、鹽巴拌勻。
5. 將西瓜汁加檸檬酸鈉鈣和海藻酸打勻，滴入鈣鹽加水盆中，撈起魚子醬後調味。
6. 將海藻、生菜、紅藜麥、海葡萄調味備用。
7. 將低筋麵粉、牛奶和雞蛋打勻，放入鍋中煎成薄餅後，蓋圓模型後夾鮭魚塔塔。
8. 將柳橙汁、檸檬汁放鍋中濃縮至濃稠。

大專組／銅牌

菜餚名稱：加州香料雞胸襯海藻時蔬沙拉搭番茄鳳梨醬汁

參賽單位：經國管理暨健康學院

參賽者：陳柏霖、陳劭洋

材料

鳳梨 1/4 顆 / 番茄 2 顆 / 龍鬚菜適量 / 海菜適量
乾蔥 5 克 / 洋蔥 10 克 / 香菜 5 克 / 檸檬 10 克 /
紅甜椒 1/4 顆 / 綠捲 50 克 / 雞胸 200 克 /
優格適量

調味料

鹽適量 / 檸檬汁適量 / 糖適量 / 加州香料適量 /
胡椒粉適量 / 白酒 50 克

做法

1. 鳳梨還有番茄炒上色後加入糖一起拌炒，增加焦糖的香氣 道入白酒燉煮收汁後過打泥過篩雞胸，用鹽巴、 胡椒 、白酒 、加州香料、 優格醃漬備用海菜、 紅甜椒、 龍鬚菜川燙後和鳳梨、乾蔥、 洋蔥、 香菜、 綠捲、 拌勻用檸檬油醋調味醃好的雞胸下鍋煎至兩面上色， 關小火加蓋將雞肉慢慢悶熟擺盤時淋上鳳梨醬汁。

大專組／佳作

菜餚名稱：蓮開並蒂

參賽單位：臺灣觀光學院
參賽者：陳冠伯、陳佳蓉

材料

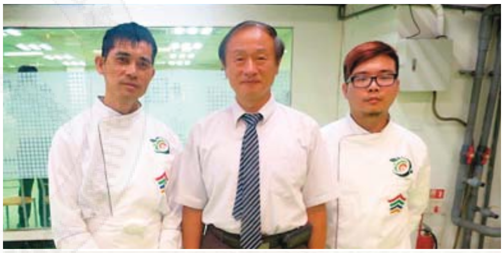
薑 10 克 / 綠花椰菜 50 克 / 金針菇 20 克 / 花枝 2 條 /
荸薺 3 顆 / 蓮子 50 克 / 蛋 1 顆 / 紅蘿蔔 1 條 / 山蘇 1 葉

調味料

胡椒適量 / 鹽適量 / 香油適量 / 米酒適量

做法

1. 蓮子煮透，荸薺切碎，薑切末，金針菇、綠花椰菜切碎。
2. 花枝打成漿加入胡椒、鹽、香油、米酒、薑、荸薺調味。
3. 將 (2) 捏圓球煮過，在下去蒸。
4. 放入翡翠羹，放山蘇燙過，擺盤。



大專組／佳作

菜餚名稱：東方美人燻雞肉捲

參賽單位：大華科技大學
參賽者：陳俊賢、林柏叡

材料

大雞腿 2 隻 / 四季豆 12 支 / 紅蘿蔔 2 條 /
花生油 1 匙

調味料

醬油 1 大匙 / 鹽少許 / 糖少許 / 米酒 2 大匙 /
東方美人茶 2 大匙 / 麵粉 2 大匙 / 砂糖 2 大匙

做法

1. 雞腿肉可以先醃製 (醬油，米酒，糖) 蔬菜切條。
2. 把蔬菜放在雞腿肉上捲起，像包壽司一樣。
3. 捲起後用鋁箔紙包好。
4. 大火蒸約 25 分鐘至熟 (用竹籤插入雞肉中沒有血水流出就是熟了)。
5. 炒鍋上鋪錫箔紙，放上茶葉、砂糖和麵粉，比例為 1：1：1。
6. 將茶葉、砂糖和麵粉混合，鍋架放進鍋中。
7. 放入雞捲蓋上鍋蓋，用中火燻至雞肉呈淡金黃色，顏色變淡金黃色後就轉小火燻到喜歡的顏色。
8. 取出雞捲切盛盤。

大專組／佳作

菜餚名稱：國產羊菲力搭配腐乳芝麻醬

參賽單位：明新科技大學

參賽者：董冠麟、古順廣

材料

紅鳳菜 15 克 / 芋頭番薯 100 克 / 紅蘿蔔 15 克 / 奶油 20 克 / 國產羊菲力 150 克 / 培根 4 片 / 麵團 50 克 /
鮮奶油 50 克 / 苦茶油 25 克 / 蘆筍 1 根

調味料

海鹽適量 / 黑胡椒適量 / 砂糖 100 克

做法

1. 將菲力切開放入奶油炒煮的紅鳳菜包住，再用培根捲起用保鮮膜包著。
2. 丟入滾水煮 8 分鐘 (關火 蓋著鍋子) 8 分鐘後，泡冰水冰鎮，再把培根煎至上色。

大專組／佳作

菜餚名稱：千絲黃金捲

參賽單位：佛光大學

參賽者：陳典逸、陳廷毅

材料

麵線 1 顆 / 雞蛋 2 顆 / 海苔 / 蓮霧 / 芝麻葉 /
紅蘋果 / 青蘋果

調味料

香菇素蠔油 / 番茄醬 / 赤砂糖 / 鹽 / 巴納米克醋

做法

1. 青蘋果切片燙軟、紅蘋果挖球以焦糖煎至上色備用。
2. 麵線綁住頭端入鍋煮軟、調味。
3. 熱鍋，擦上一層油，倒入蛋汁煎出圓形蛋皮。
4. 先平鋪一層蛋皮，再鋪上麵線 (需平整無重疊)、再放上一層蛋皮，於一端放上海苔長條 最後捲起所有材料，切斷。並依序擺盤。

職業中餐組／銀牌

菜餚名稱：平安

參賽單位：全能隊

參賽者：陳安彥、施建瑋、陳彥志

材料

牛蒡 50 克 / 茄子 50 克 / 杏鮑菇 100 克 /
蘆筍 30 克 / 黑木耳 30 克 / 鴻禧菇 30 克 /
紅黃椒 30 克 / 山藥 30 克 / 水蓮 30 克 /
九層塔 10 片 / 黑白芝麻 5 克

調味料

紅麴 20 克 / 水 50 毫升 / 素油蔥 10 克 /
蒜碎油 1t / 素蠔油 10 克 / 糖 1.5 克

做法

1. 牛蒡削薄片，以預米粉和黑白芝麻拌勻、油炸酥，圍邊擺盤。杏鮑菇切三公分塊狀。
2. 正反面刻花金黃、蘆筍切斷、山藥切塊，取鍋爆香下調味料拌炒勻、水蓮川燙，鹽調味。
3. 紅黃椒切塊調味擺盤。

職業中餐組／銅牌

菜餚名稱：台東山間雅韻

參賽單位：鬼才俱樂部

參賽者：莊宏宇、賴彥汶、蔡銘元

材料

紅鳳菜 600 克 / 山藥 200 克 / 鵪鶉蛋 10 顆 / 甜菜根 20 克 /
金華火腿 10 克 / 鹹蛋黃 10 克

調味料

麻油適量 / 米酒適量 / 鹽適量 / 糖適量

做法

1. 將山藥灑上少許鹽後，蒸熟備用。
2. 紅鳳菜、甜菜根、金華火腿、火腿切絲，用麻油一同㸆入味。
3. 將蒸熟的山藥鋪放上紅鳳菜，再疊上間好的蛋即可。

職業西餐組／銀牌

菜餚名稱： 煙燻墨瑞鱈酸果搭配番茄油醋醬

參賽單位 ：FunChef 參賽者：吳俊宏、邱垂恩

材料

墨瑞鱈 40 克 / 紅糖 / 花生油 / 苦茶油 / 辣椒醋 /
海鹽 / 白胡椒粉 / 酸膜 / 雪豆苗 / 牛番茄 3 顆 /
火龍果紅白各一 / 洛神葵 / 東方美人茶

材料作法 : 油漬墨瑞鱈

海鹽 / 時蘿 / 檸檬汁 / 大蒜 / 漬 40 分鐘

材料作法 : 番茄油醋

牛番茄 / 苦茶油 / 梅子醋 / 辣椒醋 / 海鹽 / 白胡椒粉 / 洛神葵醬 / 百里香

做法

洛神花醬使用材料 :

洛神葵 100 克、飲用水 50 克、砂糖 150 克、麥芽糖少許。

做法一 :

1. 飲用水煮開加入洛神葵轉小火煮 40 分鐘。
2. 加入砂糖開始攪拌。
3. 加入麥芽糖收汁。
4. 過濾糖漿 冷却備用。

做法二 :

1. 起鍋煮水牛番茄切十字，水滾下料煮約 5 分鐘，撈起泡冰飲用水。
2. 番茄去皮打碎，加入百里香下鍋，收汁。

3. 收汁完成先進冰箱冷藏待用。
4. 將冷卻後的番茄醬再次打碎然後過篩。
5. 混合：苦茶油、梅子醋、辣椒醋、洛神花醬、海鹽、白胡椒粉。

鱈魚做法：

1. 鱈魚切好大小，皮上劃開兩刀。
2. 與油漬材料充分混合靜置 40 分鐘。
3. 熱鍋使用花生油魚皮朝下煎酥脆，每面略煎 10 秒，移出煙燻。
4. 糖、茶混合，倒入墊好錫箔紙的鍋中，開中火，待冒煙放入鱈魚蓋蓋燻 3 分鐘。
5. 番茄油醋打底，鋪上火龍果鋪放上燻魚、生菜，呈盤。

職業西餐組／銅牌

菜餚名稱：脆皮鴨胸配甘藷泥佐黑啤酒龍眼醬

參賽單位：雲起餐坊　參賽者：邱柏源、歐家瑋

材料

龍眼乾 30 克 / 甘藷 50 克 / 烏龍茶 30 克 /
鴻喜菇 10 克 / 鴨胸 150 克 / 紅蘿蔔 30 克 /
蒜頭 20 克 / 豆漿 30 克 / 櫻桃 10 克 /
秋葵 10 克 / 迷迭香 10 克

調味料

鹽巴少許 / 黑胡椒少許

做法

1. 甘藷、紅蘿蔔加入茴香籽 、鹽巴煮軟後打成泥備用。
2. 炒香洋蔥加入黑啤酒、 紅酒、 龍眼乾濃縮後調味即可。
3. 烏龍茶加入豆漿打成泡泡。
4. 配菜煎上色以鹽巴調味。
5. 小火煎鴨胸皮至酥脆後已奶油、迷跌香、蒜頭淋至七分熟即可鹽、黑胡椒調味。

職業西餐組／銅牌

菜餚名稱：煙燻鮭魚南瓜玉米起士卷

參賽單位 ：Rainbow Chef

參賽者：蕭凱澤、賴佳宏

材料

小番茄 5 克 / 玉米粒 15 克 / 南瓜 30 克 /
煙燻鮭魚 15 克 / 鮭魚卵 3 克 / 綠卷生菜 2 克 /
酸模苗 / 金蓮葉 / 奶油起士 / 紅捲生菜 / 食用花

調味料

蜂蜜芥末醬汁 / 時蘿海鮮醬汁 / 酸奶 5 克 /
美式芥末醬 25 克 / 海鮮高湯 50 毫升 /
陳年紅酒醋 5 克 / 美玉白汁 10 克 / 油糊 5 克 /
蜂蜜 10 克 / 時蘿 2 克

做法

1. 將新鮮煮熟的玉米粒、南瓜與奶油起士拌均朔型，在用燻鮭魚片捲起放入冰箱冰置。
2. 將什錦生菜洗淨，冰鎮後瀝乾。
3. 取一詞磁盤，依序擺放燻鮭魚捲、什錦生菜，擠上醬汁放上玉米脆片即可。

感謝名單

■ 協助單位：

- 冬山鄉農會
- 員山鄉農會
- 通宵鎮農會
- 南庄鄉農會
- 公館鄉農會
- 造橋鄉農會
- 苗栗縣大湖區農會
- 行政院農委會苗栗區農業改良場
- 阿里山鄉農會
- 太麻里鄉農會
- 朴子市農會
- 民雄鄉農會
- 林媽媽苗翔牧場
- 富山製茶廠
- 食園農園餐廳
- 秀妹果園
- 怡口軒草莓園
- 率馬企業有限公司
- 可樂穀農場
- 愛柏園幼兒園
- 鳳山熱帶園藝試驗所

■ 食材提供者：

江昌玉、李順興、吳麗新、林妤珊、胡淑惠、高仁斗、莊崑炎、柳文雄、陳志偉、陳玉山、陳艷山、陳金生、陳玉燕、陳琦芳、黃志耀、劉源定、蔡嘉航、蔡豊武、魏淑貞

■ 照片提供者：

王三太、呂秀英、陳美杏、唐佳惠、劉碧鵑、劉雲聰、張同吳

■ 幕後人員：

- 監製：蔡耀弘
- 專案執行：林宜珊、吳佩芳
- 佈景設計：蘇文祥、梁思衡、蔡沛怡
- 製作：許立明
- 執行製作人：許如君
- 企劃助理：陳語妍、麥樂蔚
- 製作助理：劉芷妤
- 導播兼攝影師：許立明

- 攝影助理：林志健、黃奕承
- 導播助理：王嘉睿
- 後製剪輯：王勇見、承影傳播有限公司
- 攝影工程：無限影像有限公司
- 燈光師：張美娟、房健生
- 梳化指導老師：林帟君
- 梳化人員：戴雅苳、郭才琳、鍾天華
- 配音人員：潘月雯、金玉琦
- 配樂：林孟萱
- 主廚：李杰奎、彭志強
- 中醫師：廖恩賜
- 營養學家：梁鳳鈺、葉姿劭
- 編輯設計：蘇文祥、梁思衡、徐有辰
- 插畫設計：江建緻
- 攝影：蔡沛怡、楊子誼

TAIWAN

AGRICULTURAL INGREDIENTS
FUNCTIONAL RECIPE

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

尋味臺灣 四季養生 / 李杰奎等著. -- 初版. --
臺中市 : 農委會農試所, 民105.10
面 ; 公分
ISBN 978-986-05-0382-1(平裝)

1.食譜 2.養生

427.1 105019888

尋味臺灣，四季養生 TAIWAN AGRICULTURAL INGREDIENTS FUNCTIONA L RECIPE

出版機關：行政院農業委員會農業試驗所

發 行 人：陳駿季

編 輯 群 ：李雅琳、陳甘澍、呂秀英、劉雲聰、賴瑞聲、劉碧鵑、唐佳惠、王三太、張同吳

執行總監 ：劉得任

著者 / 合著者：李杰奎、梁鳳鈺、葉姿劭、彭志強、廖恩賜

美編設計：蘇文祥、梁思衡、徐有辰

專案執行：蔡耀弘、林宜珊、吳佩芳

主辦單位：行政院農業委員會農業試驗所

地 址：台中市霧峰區中正路 189 號

電 話：04-23302301

網 址：http://www.tari.gov.tw/

執行單位：玄奘大學

地 址：新竹市玄奘路 48 號

電 話：03-5202255

網 址：http://www.hcu.edu.tw/front/bin/home.phtml

印製廠商：邦聯文化事業有限公司

地 址：臺北市中正區泉州街 55 號 2F

電 話：02-23097610

出版年月：民國 105 年 10 月

版 次：初版

定 價：新臺幣 280 元

展售處：

五南文化廣場 臺中市中山區 6 號 電話：04-22260330

國家書店松江門市 臺北市松江路 209 號 1 樓 電話：02-25180207

國家網路書店 http://www.govbooks.com.tw/

ISBN 978-986-05-0382-1

GPN 1010502152

吃在地・食當季・養於身

這是一本重視健康與營養的食譜書，提供3種對象、介紹4個季節的台灣機能性食材
並搭配創意美食料理的發想，發揮豐富多元料理的概念分享給大家

由營養學家、中醫師與五星級飯店主廚　組成製作團隊，詮釋正確飲食的方式

我們嘗試用淺顯的文字，介紹各年齡層所需要的營養、生理狀況，及台灣在地機能性食材
除了希望它是一本料理食譜書外，更希望是一本常用的飲食營養工具書，能帶給大家更多健康的知識

ISBN 978-986-05-0382-1
00280